Un CD de méditation offert

MÉDITER POUR NE PLUS DÉPRIMER

La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux

Préface de Christophe André

Mark Williams
John Teasdale
Zindel Segal
Jon Kabat-Zinn

Odile Jacob

Digitized by the Internet Archive
in 2023 with funding from
Kahle/Austin Foundation

https://archive.org/details/mditerpourneplus0000mark

MÉDITER POUR NE PLUS DÉPRIMER

Mark Williams, John Teasdale,
Zindel Segal et Jon Kabat-Zinn

MÉDITER POUR NE PLUS DÉPRIMER

La pleine conscience,
une méthode pour vivre mieux

Traduit de l'anglais (États-Unis)
par Claude Farny

Odile Jacob

Ouvrage publié originellement par The Guilford Press
sous le titre : *The Mindful Way throught Depression.*
© 2007
Copyright © 2007 The Guilford Press
A Division of Guilford Publications, Inc.
Published by arrangement with The Guilford Press

Pour la traduction française :
© Odile Jacob, août 2009
15, rue Soufflot, 75005 Paris

www.odilejacob.fr

ISBN : 978-2-7381-2458-6

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3°a, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Sommaire

Préface de Christophe André 11
Introduction : Fatigué de vous sentir mal depuis si longtemps ? 19

PREMIÈRE PARTIE
CORPS, ESPRIT ET ÉMOTIONS

CHAPITRE PREMIER
« Oh ! non, ça recommence... »
Pourquoi le mal-être ne vous lâche pas 31

Quand le malaise se transforme en dépression et que la dépression s'installe 36
Anatomie de la dépression 39

CHAPITRE 2
Le pouvoir guérisseur de la conscience
Un premier pas vers la liberté 55

Le rôle des émotions 56
Humeurs et mémoire 61
Le mode « faire » : quand la pensée critique se charge d'un travail qu'elle est incapable de mener 65
La pleine conscience commence par la conscience 71

DEUXIÈME PARTIE
D'INSTANT EN INSTANT

CHAPITRE 3
Cultiver la pleine conscience
Premières expériences 79

Prise de conscience 80
Vivre dans l'instant présent 84
Voir les pensées comme des événements mentaux passagers 86
Débrancher le pilote automatique 87
L'expérimentation directe 89
Se défaire de la fixation sur un but 92
Approcher au lieu d'éviter 94
La pleine conscience au quotidien 96
L'air frais de la conscience 99

CHAPITRE 4
Le souffle
Voie d'accès à la conscience 101
Stabiliser l'esprit 101
Le souffle 107
Marcher en pleine conscience 121
De l'inconscience à la conscience 126

CHAPITRE 5
Un autre mode de connaissance
Court-circuiter les ruminations 129
L'expérience directe plutôt que la pensée 132
Le scanner du corps 138
Se réveiller le matin en pleine conscience 148

TROISIÈME PARTIE
VERS LE MIEUX-ÊTRE

CHAPITRE 6
Retrouver le contact avec ses émotions –
qu'elles soient agréables, désagréables ou inconnues 153
Pourquoi une telle dissociation 155
Faire émerger de nouvelles possibilités 158
La souris dans le labyrinthe 161
Le yoga en pleine conscience 163
Élargir l'attention autour du souffle 168
Lecture du baromètre intérieur 178

CHAPITRE 7
Apprivoiser ses émotions 181
Faire confiance à la conscience du corps 184
Travailler les limites 186
Modifier les émotions déplaisantes 193
Choisir la voie de la franchise et de l'ouverture 200

CHAPITRE 8
Voir que les pensées sont des créations de l'esprit 207
Voir que les pensées *ne sont que* des pensées 211
Remarquer ses commentaires autocritiques 217
Apprivoiser ses pensées *et* ses émotions 224
Au-delà des pensées et des émotions : la conscience sans objet 227

CHAPITRE 9
La pleine conscience dans la vie quotidienne
Trouver un espace de respiration 231
Conscience et reconnaissance 236
Comment utiliser l'espace de respiration 241
Que faire après l'espace de respiration ? 248
La liberté de choisir 259

QUATRIÈME PARTIE

RECONQUÉRIR SA VIE

CHAPITRE 10

Pleinement vivant

Se libérer du mal-être chronique 265

Histoire de Valérie 269

Histoire de David 273

CHAPITRE 11

Faire la synthèse

Intégrer la pleine conscience à sa vie quotidienne 285

Semaine 1 (chapitres 3 et 5) 290

Semaine 2 (chapitre 4) 290

Semaine 3 (chapitres 6 et 9) 291

Semaine 4 (chapitres 6 et 7) 292

Semaine 5 (chapitre 7) 294

Semaine 6 (chapitre 8) 294

Semaine 7 (chapitres 3 et 9) 295

Semaine 8 (chapitre 10) 296

Pour en savoir plus 301

Notes bibliographiques 303

Index 313

Les auteurs 323

Remerciements 327

Préface

de Christophe André

Méditer pour ne plus déprimer ? Quelle drôle d'idée ! Est-ce méditer pour m'évader de ma tristesse, pour penser à autre chose ? Ou pour mieux réfléchir et comprendre d'où vient ma dépression ?

Non, non.

Méditer, selon les techniques abordées et décrites dans ce livre, va nous permettre de ne pas aller là où la dépression veut nous faire aller : nous permettre de ne pas ruminer notre souffrance, de ne pas ressasser les douleurs et les malheurs du passé, de ne pas nous tourmenter avec un avenir qui n'existe pas encore mais qui, déjà, nous oppresse.

La dépression nous attire hors du temps présent pour nous projeter dans le passé (regrets et remords) ou le futur (soucis et inquiétudes).

La méditation nous fait revenir vers la vie, ici et maintenant. Et nous apprend à y rester.

Simplement.

Qu'est-ce que méditer ?

Il y a des mots qui ont un pouvoir magique. *Méditation* en fait partie, il me semble. La méditation évoque une promesse de profondeur, de recul, de lucidité, de clarification de tout ce qui nous paraît embrouillé. Une promesse aussi de pacification intérieure, et de sérénité, si attirante pour les personnes qui souffrent de maladies dépressives et anxieuses. Ces promesses peuvent-elles être tenues ? C'est tout l'enjeu des évolutions contemporaines des pratiques méditatives, notamment de leur utilisation en médecine* et en psychothérapie*.

Il s'agit au départ d'une vieille histoire. Voilà au moins deux mille ans que la méditation est inscrite au cœur de la philosophie bouddhiste*. Et à peu près autant d'années que le mot existe dans l'Occident chrétien, mais avec un sens sensiblement différent : chez nous, la méditation suggère une longue et profonde réflexion, un mode de pensée exigeant et attentif. Cette démarche, que l'on pourrait dire analytique, réflexive, existe aussi dans la tradition bouddhiste, mais à côté d'une autre, plus contemplative, où il s'agit d'observer simplement ce qui est. C'est celle qui nous intéresse ici. Là où la première est une action, une action mentale (réfléchir sans déformer), la seconde est une présence, une simple présence, mais éveillée et affûtée (ressentir sans s'affoler). Elle est une démarche de pleine conscience.

La méditation en pleine conscience

La *pleine conscience*, c'est cette qualité de conscience qui émerge quand on tourne intentionnellement son esprit vers le moment présent. C'est l'attention portée à l'expérience de ce que

---

* Les astérisques renvoient à des notes spécifiques en fin d'ouvrage.

nous vivons et éprouvons, sans filtre (on accepte ce qui vient), sans jugement (on ne décide pas si c'est bien ou mal, désirable ou non), sans attente (on ne cherche pas quelque chose de précis).

Il s'agit donc d'une véritable (et salutaire, parfois) déconnexion de ces programmes mentaux qui, tels des pilotes automatiques, nous conduisent irrésistiblement, surtout lorsqu'on souffre de tendances anxieuses* ou dépressives*, à ruminer nos soucis. Le pilote automatique, c'est ce qui se met tout seul en marche dans tous ces moments où nous sommes là sans être là : ce repas avec des amis, ce moment avec nos enfants, où nous sommes présent physiquement et absent mentalement, indisponible parce que nous ressassons nos ennuis. Parce que, à partir du moment où quelque chose nous tracasse (et dans quelle vie pourrait-on ne pas avoir de tracas ?), nos petites machines à produire de la souffrance se mettent en marche, presque malgré nous : nous passons en pilote automatique.

Les personnes anxieuses ou dépressives sont souvent victimes de leurs « pilotes automatiques » : ressasser ses difficultés passées, présentes ou à venir sur un mode stérile, en se focalisant sur leurs causes, les « pourquoi » (pourquoi je n'ai pas fait ci, pourquoi on m'a fait ça ?) ou sur leurs conséquences, les « et si » (et si je ratais mon avion ? et si je tombais malade ? et si mon conjoint me quittait ? et si je perdais mon travail ?).

Dans ces moments, on n'habite plus le présent, mais on l'abandonne pour le passé ou le futur (du moins le futur tel qu'on l'imagine). Si ce présent est favorable (le fameux « avoir tout pour être heureux »), il sera saccagé, gaspillé : la dépression entrave l'aptitude au bonheur. S'il est douloureux (s'ennuyer, éprouver des difficultés), il le restera ; les souffrances qui en découlent seront même amplifiées, car la dépression aggrave notre désarroi habituel.

Revenir dans l'instant présent permet de revenir dans la vie : ici et maintenant ; de la savourer s'il y a lieu, ou de décider vraiment de ce qu'on souhaite y faire pour moins souffrir.

Les mécanismes d'action de la méditation en pleine conscience dans la dépression

De façon très schématisée, la dépression se caractérise par un excès de pensées et d'émotions douloureuses et négatives, et par un déficit de pensées et d'émotions agréables et positives.

Face aux états d'âme douloureux, notre premier réflexe est souvent de tout faire pour ne pas les éprouver : on tente de penser à autre chose, de se distraire en s'absorbant dans une activité plus ou moins élaborée (regarder la télé, travailler) ou en absorbant des médicaments, de l'alcool, de la drogue, de la nourriture. La méditation en pleine conscience permet de moins redouter et de mieux accepter ces états d'âme douloureux ; elle permet de mieux les traverser, alors que la fuite et l'évitement entraînent à peu près toujours leur retour et un « effet rebond ». Plusieurs études ont montré son efficacité pour empêcher la rechute des patients dépressifs vulnérables*. On a aussi pu établir que sa pratique permettait de réduire globalement le niveau de stress de personnes confrontées à différentes formes de souffrance du corps ou de l'esprit.

Concernant les émotions positives, la méditation en pleine conscience permet de mieux les intégrer à son quotidien : se rendre disponible aux petits moments de bonheurs proposés par la vie (ce qui n'est pas possible si l'on est en permanence prisonnier de ses ruminations), les découvrir, les accueillir, les ressentir et s'autoriser à les éprouver. C'est pourquoi les études montrent que les aptitudes à la pleine conscience (naturelles ou acquises) sont associées à un bien-être global*.

Beaucoup de bénéfices, donc. Mais il y a un bémol : dans ce domaine, comme dans bien d'autres, l'intention et la prise de conscience ne suffisent pas.

La méditation ne « marche » que si on la pratique

La pleine conscience, c'est une démarche et une pratique : quotidienne, humble, régulière*. Matthieu Ricard, moine bouddhiste passionné par les questions d'équilibre intérieur*, parle ainsi volontiers d'entraînement de l'esprit. « Nous sommes ce que nous répétons chaque jour », professait déjà Aristote.

De fait, plusieurs études ont confirmé la possibilité de modifier le fonctionnement, non seulement de son esprit, mais aussi de son cerveau, par la pratique régulière de la méditation en pleine conscience*.

Si, chaque jour, nous nous entraînons à ruminer, ressasser, broyer du noir, nous finirons par devenir des experts en pessimisme. Mais si nous nous entraînons, au contraire, à vivre l'instant présent, nous arriverons peu à peu à ne plus ajouter de souffrance à la souffrance (doubler ses malheurs en les ressassant) et nous ajouterons plutôt de la conscience et de la présence à notre vie, au lieu de passer tristement à côté.

Car la méditation en pleine conscience n'est pas seulement un outil de soin ou de bien-être, ce qui est déjà beaucoup*. L'idée n'est pas de faire régulièrement des exercices pour pouvoir passer à autre chose, mais de vivre l'ensemble de sa vie de manière plus consciente. Ou plutôt de mettre davantage de conscience dans nos instants de vie : dans cette salle d'attente, ne pas forcément me jeter sur les revues disposées sur la table, ou envoyer des SMS sur mon téléphone portable, mais, au contraire, ne rien faire et me sentir simplement exister ; observer les mouvements de ma respiration, éprouver ce qui se passe dans mon corps, regarder vraiment ce qu'il y a autour

de moi, écouter les bruits qui m'entourent, voir passer mes pensées sans chercher à les rejeter ou les suivre… Après ce coup de téléphone d'un ami que j'aime, ne pas passer tout de suite à autre chose, mais prendre le temps de ressentir le bien que ses paroles m'ont fait… En mangeant ce plat, ralentir pour le savourer en pleine conscience : ne pas commencer une autre bouchée avant d'avoir terminé la précédente, et bien sentir son goût.

Tout cela est moins anodin qu'il n'y paraît, et c'est ce que vous allez découvrir dans ce livre, qui est le fruit du travail de quatre auteurs exceptionnels. Deux d'entre eux sont pour moi des maîtres, qui m'ont initié à la méditation en pleine conscience : Jon Kabat-Zinn et Zindel Segal. Les deux autres sont des modèles en matière de créativité et de rigueur scientifique : John Teasdale et Mark Williams.

Retrouver le goût simple de la vie

Si nous la pratiquons régulièrement, la pleine conscience va nous permettre d'être moins bouleversé par la souffrance et la douleur. Et de l'être davantage par les petites grâces, par l'éveil à l'essentiel, la reconnexion au monde qui nous entoure*. Notre pacification intérieure va s'accompagner d'une conscience accrue de la beauté de ce monde, et s'appuyer sur elle. Comme dans ce magnifique passage du *Livre de l'intranquillité*, du poète portugais Fernando Pessoa : « Je m'apaise enfin, oui, je m'apaise. Un calme profond, aussi doux qu'une chose inutile, descend jusqu'au tréfonds de mon être… Cela ne vient pas du jour doux et lent, tendre et nuageux. Ni de cette brise à peine ébauchée – presque rien, à peine plus que l'air qu'on sent déjà frémir. Ni de la

teinte anonyme du ciel, tacheté de bleu ici ou là, faiblement… »

Christophe André est médecin psychiatre
à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris.
Il est l'auteur notamment de
Les États d'âme. Un apprentissage de la sérénité
paru aux éditions Odile Jacob.

PS : Un CD audio est associé à ce livre, pour qu'une voix vous initie et vous guide dans les exercices proposés. Cette voix, ce sera la mienne : je suis très heureux et très honoré de pouvoir ainsi vous accompagner dans vos efforts et vos progrès.

Introduction

Fatigué de vous sentir mal depuis si longtemps ?

La dépression fait souffrir*. C'est un voile noir qui prive de toute joie, un tourment permanent, un voleur de sommeil. C'est un démon que vous êtes seul(e) à voir, une obscurité qui n'enveloppe que vous.

Si vous avez ouvert ce livre, vous savez sans doute que ces images ne sont pas exagérées. Quiconque a connu la dépression sait qu'elle peut provoquer une angoisse débilitante, une insatisfaction profonde et un âpre sentiment de désespoir. Elle peut vider de toute espérance, vous réduire à l'apathie, épuiser par l'absence de joie et la déception, devant ce bonheur qui ne vient pas.

On ferait n'importe quoi pour ne pas se retrouver dans cet état. Et bizarrement, rien de ce qu'on fait n'aide à en sortir… Pour de bon en tout cas. Car la triste vérité est que quand la dépression a frappé une fois, elle a tendance à revenir, même après s'être éloignée plusieurs mois. Si cela vous est arrivé, ou si le bonheur vous semble perpétuellement hors d'atteinte, vous en êtes arrivé à la conclusion que vous ne méritiez pas d'être heureux, que vous ne valiez rien. Vous avez entamé une réflexion plus profonde, histoire de comprendre une fois pour toutes ce qui vous maintenait dans cet état. Ne trouvant pas de réponse satisfaisante, vous vous êtes senti encore plus vide, plus désespéré. Et vous avez fini par vous persuader que quel-

que chose clochait en vous et vous rendait fondamentalement inapte au bonheur.

Et si ce n'était pas vrai ?

Si, comme pratiquement tous ceux qui souffrent de dépression récurrente, vous étiez simplement victime des efforts sensés, héroïques, que vous faites pour ne plus être malheureux – comme celui qui, se débattant pour sortir des sables mouvants, s'y enfonce encore plus ?

Nous avons écrit ce livre pour vous aider à comprendre comment se met en place la dépression et comment il est possible d'arrêter le processus. Des découvertes scientifiques récentes nous offrent, en effet, un éclairage entièrement nouveau sur ce qui entretient la dépression ou le malaise chroniques.

- Au tout début, lorsque nous sentons notre humeur s'assombrir, ce n'est pas notre humeur qui crée le problème, c'est notre manière d'y réagir.
- Nos efforts habituels pour échapper à cette spirale descendante, loin de nous libérer, nous maintiennent prisonnier de ce que nous tentons de fuir.

En d'autres termes, tenter d'échapper à la dépression en trouvant ce qui ne va pas en nous et en remédiant au « problème », ne fait que nous « enfoncer » davantage. Nos ruminations au petit matin sur l'état lamentable de notre vie, les reproches de « faiblesse » qu'on s'adresse quand on se sent glisser dans la tristesse, nos tentatives désespérées pour convaincre notre cœur et notre corps d'aller mieux : tout ce rabâchage ne peut que nous faire du mal. Ceux qui ont passé des nuits entières à se retourner dans leur lit sans pouvoir dormir, ceux qui ont fini par se désintéresser complètement de ce qui se passe autour d'eux tant ils sont en proie à la rumination connaissent bien l'inutilité de ces efforts. Mais nous savons tous combien il est facile de se laisser entraîner et piéger par nos habitudes.

Dans ce livre et dans le CD qui l'accompagne, nous proposons une série d'exercices qui, pratiqués quotidiennement, vous aideront à vous libérer de ces habitudes qui vous maintiennent dans le mal-être. Ce programme, que l'on appelle Thérapie cognitive fondée sur la pleine conscience (*mind fulness-based cognitive therapy* ou MBCT), associe les dernières découvertes de la science à des formes de méditation qui ont fait la preuve de leur efficacité clinique en médecine comme en psychologie. La synthèse inédite de ces différentes approches va vous permettre de transformer radicalement votre relation à vos pensées et vos sentiments négatifs. Et elle va vous permettre de découvrir comment arrêter la spirale descendante avant qu'elle ne vous conduise à la dépression. *Nos études ont établi que le programme présenté dans ce livre divise par deux le risque de récurrence d'un épisode dépressif chez les personnes qui en ont déjà connu trois ou davantage*[*].

Mais cet ouvrage n'est pas réservé aux dépressifs dûment diagnostiqués. Beaucoup de gens qui souffrent d'un profond mal-être et n'ont jamais consulté se savent prisonniers d'un état qui les coupe des joies de la vie. Si les sables mouvants du désespoir, de l'inertie et de la tristesse vous sont familiers, nous espérons que vous découvrirez dans ce livre et le CD qui l'accompagne quelque chose d'immensément précieux qui vous aidera à sortir de l'abîme des humeurs chagrines pour redécouvrir un bonheur authentique et durable.

Il est très difficile de prédire comment vous allez vivre ce changement relatif à vos émotions négatives et comment il va modifier votre vie parce que chacun réagit à sa manière.

La seule façon de savoir vraiment quels avantages procure notre programme, c'est de suspendre momentanément son jugement et de s'y engager à fond pendant une durée prolongée – huit semaines dans le cas présent – pour voir ce qui se passe. C'est exactement ce que nous demandons aux hommes et aux femmes qui suivent nos séances. Pour donner plus de

vie et de profondeur à l'expérience, le CD est là pour vous guider pas à pas dans les exercices de méditation que nous vous proposons.

Nous vous encourageons parallèlement à développer une attitude de patience, de compassion envers vous-même, d'ouverture et de douce persévérance. Ces qualités vous aideront à ne pas céder à l'attraction magnétique qu'exerce la dépression. Rappelez-vous ce que la science a aujourd'hui démontré : on peut renoncer à vouloir *résoudre* le problème du mal-être, et c'est même recommandé, car notre manière habituelle de procéder ne fait généralement qu'aggraver le problème.

C'est par un chemin assez tortueux que scientifiques et cliniciens sont parvenus à une nouvelle compréhension de ce qui constitue un traitement efficace de la dépression. Jusqu'au début des années 1970, les scientifiques ont concentré leurs efforts sur la recherche d'un médicament contre la dépression aiguë – cette première atteinte, souvent dramatique, provoquée par un événement grave. Ils ont alors mis au point les antidépresseurs qui restent un remède indispensable dans bien des cas. Et puis on a découvert que la dépression, une fois traitée, revenait souvent et que, plus elle revenait, plus elle risquait de devenir chronique. Cette réalité a entièrement modifié notre conception de la dépression et du mal-être chroniques.

Les antidépresseurs « soignent » la dépression, mais tant que les malades en prennent. Quand ils cessent leur traitement, la dépression revient, même si c'est plusieurs mois après. Ni les malades ni les médecins n'aiment l'idée d'un traitement à vie pour tenir à distance le spectre de la dépression. C'est pourquoi, au début des années 1990, nous (Zindel Segal, Mark Williams et John Teasdale) nous sommes mis en quête d'une approche entièrement nouvelle.

La première étape de notre travail a consisté à découvrir ce qui provoquait les rechutes : ce qui rendait les sables mouvants de plus en plus dangereux à chaque passage. Nous avons découvert que chaque fois qu'une personne est déprimée, les connexions cérébrales entre humeur, pensées, état physiologique et comportement se renforcent, ce qui favorise le retour de la dépression.

La deuxième étape nous a conduits à chercher ce qui pourrait minimiser ce risque. Nous savions que le traitement psychologique nommé *thérapie cognitive* était efficace contre la dépression aiguë et protégeait certains malades contre le retour de la maladie. Mais personne ne savait exactement comment. Il fallait donc le découvrir, et pas uniquement par intérêt théorique : des implications pratiques considérables en découlaient.

Jusque-là, tous les traitements, que ce soient les antidépresseurs ou la thérapie cognitive, étaient prescrits une fois la dépression déclarée. Nous nous sommes dit que si nous pouvions identifier ce qui, dans la thérapie cognitive, constituait l'élément décisif, nous pourrions l'enseigner aux personnes dépressives *pendant qu'elles allaient bien* et, au lieu d'attendre la prochaine rechute, leur faire pratiquer certains exercices pour empêcher que la rechute se produise.

Curieusement, nos axes individuels de recherche ont conduit chacun de nous à s'intéresser à l'utilisation clinique des pratiques de méditation destinées à cultiver une forme particulière de la conscience : la *pleine conscience*, telle qu'elle est décrite dans les traditions spirituelles asiatiques. Ces pratiques, qui font partie de la culture bouddhiste depuis des millénaires, avaient déjà été reprises et affinées pour s'inscrire dans un cadre médical, par Jon Kabat-Zinn et ses collègues à l'école de médecine de l'Université du Massachusetts. Dès 1979, le docteur Kabat-Zinn avait élaboré un programme de réduction du stress connu sous le nom de réduction du stress

par la pleine conscience (*mind fulness-based stres reduction* ou MBSR), fondé sur des exercices de méditation consciente et sur leur application au stress, à la douleur et aux maladies chroniques. La pleine conscience peut être décrite comme une conscience compassionnelle, car elle implique aussi le cœur. Le MBSR a démontré son extrême efficacité chez des patients atteints de maladies chroniques, mais aussi de troubles psychologiques comme l'anxiété et la panique*. Et les progrès réalisés ne se manifestent pas seulement par une façon différente de se sentir, de penser et de se comporter, mais aussi par des modifications de l'activité cérébrale, activité qui sous-tend les émotions négatives*.

Malgré un certain scepticisme initial concernant la réaction de nos collègues et de nos patients à l'idée que nous envisagions d'utiliser la méditation pour prévenir la dépression, nous avons décidé de poursuivre dans cette voie. Et nous avons rapidement découvert que la combinaison de la science cognitive occidentale et des pratiques orientales était précisément ce que nous cherchions pour briser le cycle de la dépression récurrente.

Lorsque la dépression commence à nous tirer vers le bas, notre réaction habituelle, et bien compréhensible, est de vouloir échapper à nos émotions et nos pensées négatives, soit en les éliminant soit en les raisonnant. Ces tentatives font naître des regrets à propos du passé et des inquiétudes pour l'avenir. Mentalement, on essaie telle solution, puis telle autre et on ne tarde pas à se sentir coupable, car on ne trouve pas de moyen pour alléger le poids qui nous oppresse. On établit des comparaisons incessantes entre ce qu'on vit et ce qu'on voudrait vivre. On s'enferme dans ces préoccupations. On perd le contact avec le monde, avec les gens qui nous entourent, même ceux que nous aimons et qui nous aiment le plus. On se ferme à la richesse que pourrait nous apporter la vie. Rien d'étonnant à ce qu'on finisse par se décourager et par penser qu'on n'y peut

rien. Et c'est justement là que la conscience compassionnelle a un rôle déterminant à jouer.

Comment tirer le meilleur parti de ce guide

Les pratiques de pleine conscience enseignées dans ce livre vont vous conduire à adopter d'autres stratégies que celles qui font replonger dans la dépression. Elles peuvent même vous libérer complètement de ce type d'activité mentale. Développer la pleine conscience, c'est apprendre à se libérer des regrets concernant le passé et des inquiétudes concernant l'avenir. C'est acquérir une souplesse d'esprit permettant à de nouvelles options de se présenter quand on pensait n'en avoir aucune. La pratique de la pleine conscience peut empêcher le mal-être que nous connaissons tous de dégénérer en dépression. Elle nous aide en effet à recontacter l'ensemble de nos ressources intérieures et extérieures pour apprendre, grandir et guérir – ressources que, bien souvent, nous ne pensons même pas posséder.

L'une de ces ressources vitales souvent négligées, que l'on soit déprimé ou pas, est notre corps. Quand nous sommes perdu dans nos pensées, quand nous tâchons d'éliminer nos sentiments négatifs, nous prêtons très peu d'attention à nos sensations physiques. Pourtant, notre corps nous renseigne immédiatement sur ce qui se passe dans nos centres émotionnels et intellectuels. Nos sensations physiques sont, pour cette raison, des sources d'information précieuses, et le fait de se concentrer sur elles nous aide non seulement à ne pas être enfermé dans notre tête, coincé entre passé et futur, mais à modifier nos émotions. La première partie de ce livre traite de la manière dont l'esprit, le corps et les émotions s'associent

pour composer, puis entretenir la dépression et montre comment notre nouvelle approche peut briser ce cercle vicieux. Elle met en relief la façon dont nous sommes piégé dans nos habituels schémas de pensée, de sensation et d'action, schémas qui nous privent des joies de la vie et nous rendent aveugle à d'autres possibilités. Elle fait voir qu'il existe une puissance insoupçonnée dans le fait de vivre l'instant, l'ici et maintenant, de manière pleinement consciente.

Les dernières découvertes de la science et de la logique peuvent être convaincantes, mais elles n'ont pas nécessairement, en elles-mêmes et par elles-mêmes, d'utilité pratique, notamment parce qu'elles ne s'adressent qu'à la pensée et à la raison. C'est pourquoi la deuxième partie de ce livre invite à découvrir par l'expérience ce que nous oublions très vite dès que nous sommes happé par nos girations mentales – quand nous nous acharnons à trouver une solution à notre malaise et que nous perdons contact avec les autres aspects de notre personne et de notre esprit, en particulier le pouvoir de la pleine conscience. Ce pouvoir, ce que peut vous apporter le développement de la pleine conscience, n'est peut-être encore pour vous qu'une abstraction, un concept de plus. C'est pourquoi nous vous donnons dans cette partie le moyen de cultiver la pleine conscience par vous-même et d'en évaluer le potentiel de transformation et de libération.

La troisième partie vous aidera à affiner votre pratique et à influer sur vos pensées, émotions, sensations et attitudes négatives qui s'associent pour former la spirale conduisant du bonheur à la dépression.

La quatrième partie reprend tous les éléments exposés jusque-là et les rassemble en une stratégie unifiée pour vivre plus pleinement les défis que propose la vie. Vous y découvrirez l'histoire de gens qui ont changé, grandi, en pratiquant la pleine conscience pour se libérer de la dépression. Vous y découvrirez aussi un programme complet de méditation, à

suivre pendant huit semaines. Nous espérons que la lecture de ce livre et la pratique de ces exercices vous permettront de découvrir en vous l'aptitude innée à la sagesse et à la guérison qui existe en chacun de nous.

Il y a de nombreuses façons de tirer parti de cette approche. Vous n'êtes pas obligé de vous lancer dans le programme de huit semaines : vous verrez les bénéfices considérables que vous pouvez en retirer quand le moment de vous y engager sera venu. En fait, vous n'avez même pas besoin d'être sujet à la dépression pour profiter de ce que peut vous apporter la pleine conscience. Les automatismes mentaux que nous allons étudier nous sont communs à tous et il faut apprendre à les affronter. Vous avez peut-être seulement envie de mieux connaître votre esprit et votre paysage émotionnel. Vous pouvez aussi être tenté, par simple curiosité, d'essayer certaines pratiques méditatives de la pleine conscience, celles de la deuxième partie, par exemple. Cette expérience vous donnera peut-être le goût de vous lancer dans le programme de huit semaines pour voir ce qu'il en ressort.

Deux mises en garde avant d'aller plus loin. *Tout d'abord, les différents exercices de méditation que nous proposons ne révèlent souvent leur plein potentiel qu'au bout d'un certain temps.* C'est pourquoi on les appelle des « exercices ». Ils demandent qu'on y revienne souvent, dans un esprit d'ouverture et de curiosité, sans forcer, sans vouloir à tout prix un résultat qui justifie le temps et l'énergie qu'on y consacre. Nous ne sommes pas, pour la plupart, habitué à ce genre de pratique, mais elle mérite d'être essayée.

Ensuite, il est peut-être sage de ne pas entreprendre le programme de huit semaines si vous êtes en pleine phase de dépression clinique. Il a été démontré qu'il valait mieux attendre d'être sorti de la phase aiguë et de ne plus être écrasé par le poids de la dépression avant d'entreprendre ce nouveau type de travail.

Quel que soit votre point de départ, nous vous conseillons de pratiquer les exercices de méditation décrits dans ce guide et repris dans le CD avec un mélange de patience, de tolérance envers vous-même, de constance et d'ouverture d'esprit. Nous vous invitons à réfréner la tendance que nous avons tous à vouloir infléchir le cours des choses pour, au contraire, les laisser être ce qu'elles sont, déjà, à chaque instant. En vous engageant dans ce processus, faites, autant que possible, confiance à votre capacité fondamentale d'apprentissage, de croissance, de guérison, et abordez toutes ces pratiques comme si votre vie en dépendait – ce qui, à bien des égards, est vrai, littéralement et métaphoriquement. Le reste se fera de lui-même.

PREMIÈRE PARTIE

Corps, esprit et émotions

CHAPITRE PREMIER

« Oh ! non, ça recommence... »

Pourquoi le mal-être ne vous lâche pas

Alice, incapable de se rendormir, se retourne pour la centième fois dans son lit. Il est 3 heures du matin, elle s'est réveillée en sursaut vers 1 heure, à nouveau obsédée par le souvenir de son entrevue, la veille, avec son chef. C'est sa propre voix qui commente la scène et la harcèle :

> « Mais qu'est-ce qui m'a pris d'aborder la question comme ça ? J'ai eu l'air d'une débile. Et qu'est-ce qu'il a voulu dire avec son "satisfaisant" ? Passable mais largement insuffisant pour justifier une augmentation ? Du domaine de Christine ? Mais en quoi ce projet la regarde ? C'est mon boulot... Enfin, jusqu'ici. C'est pour ça qu'il a parlé de faire un point ? Il veut mettre quelqu'un d'autre à ma place ? Je savais bien que je n'étais pas à la hauteur – non seulement je ne mérite pas d'augmentation, mais je vais même peut-être perdre mon poste. Si seulement j'avais anticipé... »

Alice ne parvient pas à se rendormir, et quand son réveil sonne, elle est passée de l'incertitude à l'horreur qu'ils vont vivre, elle et ses enfants, quand il lui faudra retrouver du tra-

vail. Elle extrait son corps douloureux du lit et se dirige vers la salle de bains en s'imaginant échouer auprès de tous ses employeurs potentiels.

« Je ne peux pas leur en vouloir. Pourquoi j'ai si souvent le cafard ? Pourquoi je me sens toujours débordée ? Tout le monde a l'air d'assurer. Moi, non, évidemment, je n'arrive pas à être à la fois salariée et mère de famille. Qu'est-ce qu'il a dit de moi, déjà ? »

Et tout se remet à tourner en boucle dans sa tête.

Simon n'a pas de problème pour s'endormir mais plutôt pour affronter la journée. Une fois de plus, il est assis dans sa voiture, sur le parking du bureau où il travaille, écrasé par le poids de ce nouveau jour qui commence. Il a l'impression que son corps pèse une tonne. Tout ce qu'il a pu faire, c'est détacher sa ceinture de sécurité. Et il reste là, immobile, incapable de bouger, incapable d'ouvrir sa portière et d'aller travailler.

Peut-être que s'il passait en revue son emploi du temps de la journée… ça l'aide généralement à démarrer, à trouver l'impulsion. Mais pas aujourd'hui. À chaque rendez-vous, chaque réunion, chaque coup de téléphone qu'il envisage, il a du mal à avaler et, chaque fois qu'il avale, son esprit s'éloigne du programme de la journée pour retourner aux obsédantes questions qui le hantent tous les jours :

« Pourquoi est-ce que je me sens si mal ? J'ai tout ce qu'un homme peut désirer – une femme qui m'aime, des gosses formidables, un boulot sûr, une belle maison… C'est quoi mon problème ? Pourquoi je suis toujours dans cet état ? Et pourquoi je n'arrive pas à en sortir ? Michèle et les enfants en ont ras le bol de me voir comme ça. Ils ne vont pas pouvoir me supporter encore très longtemps. Si seulement je comprenais ce qui m'arrive, ce

serait différent. Si je savais pourquoi j'ai le moral aussi bas, je suis sûr que je pourrais régler le problème et vivre comme tout le monde. C'est vraiment trop bête. »

Alice et Simon veulent simplement être heureux. Alice dira qu'elle a connu de bons moments dans sa vie, mais qu'ils ne semblent pas pouvoir durer. Quelque chose se détraque en elle, et des événements qui ne l'auraient pas affectée quand elle était jeune la plongent maintenant dans le désespoir avant qu'elle ait compris ce qui lui arrive. Simon aussi peut évoquer de bons moments, mais ce sont des périodes marquées par l'absence de souffrance plutôt que par la présence de joie. Il ne sait absolument pas ce qui fait disparaître et revenir son humeur sombre. Il sait, par contre, qu'il y a bien longtemps qu'il n'a pas passé une soirée à rire et plaisanter en famille ou avec des amis.

À mesure que des images de chômage défilent dans la tête d'Alice, la peur de ne pas pouvoir assurer sa survie et celle de ses enfants s'insinue. Oh ! non, pas encore, se dit-elle avec un soupir. Elle repense à l'époque où elle a découvert que Bruno la trahissait et où elle l'a mis à la porte. Elle s'était sentie triste et furieuse, bien sûr, mais aussi humiliée d'avoir été trompée. Elle en avait conclu qu'elle avait perdu la bataille qu'elle livrait pour sauver son couple. Après, elle s'était sentie piégée dans son rôle de parent unique. Au début, elle avait fait bonne figure à cause des enfants. Tout le monde la soutenait, mais, au bout d'un moment, elle avait trouvé que cela suffisait. Elle ne pouvait pas continuer à se faire aider de la sorte par sa famille et ses amis. Les mois passant, elle était devenue de plus en plus fragile et déprimée. Elle avait perdu tout intérêt pour la chorale d'enfants qu'elle dirigeait ; elle était incapable de se concentrer sur son travail ; elle culpabilisait d'être une « mauvaise mère ». Elle avait perdu le sommeil et elle mangeait « sans arrêt ». Elle avait fini par consulter son médecin qui avait diagnostiqué un état dépressif.

Les antidépresseurs prescrits lui firent beaucoup de bien. En quelques mois, elle redevint elle-même – jusqu'au jour où elle bousilla complètement sa voiture neuve dans un accident. Elle-même s'en sortit avec quelques égratignures, mais, incapable de supporter l'idée qu'elle aurait pu y laisser la vie, elle repassait indéfiniment le film de l'accident en se torturant de questions : comment avait-elle pu être aussi imprudente et s'exposer à un risque qui pouvait priver ses enfants de leur seul véritable parent ? Son moral s'assombrit et elle se fit prescrire de nouveaux médicaments qui la remirent en forme. Le même schéma se répéta plusieurs fois encore au cours des cinq années suivantes. Chaque fois que les signes avant-coureurs de la dépression s'annonçaient, la peur d'Alice augmentait. Elle n'en pouvait plus.

Dans le cas de Simon, la dépression n'avait pas été diagnostiquée, car il n'avait jamais parlé à son médecin de son humeur lugubre et de son apathie. Il survivait et tout allait bien dans sa vie, de quel droit se serait-il plaint ? Il se contentait de rester assis dans sa voiture jusqu'à ce que quelque chose l'incite à ouvrir la portière, sortir et entamer sa journée. Il s'efforçait de penser à son jardin et aux belles tulipes qui allaient bientôt sortir de terre, mais cela lui rappelait qu'il n'avait pas complètement terminé le nettoyage d'automne et qu'il y avait encore beaucoup de travail à faire pour mettre le jardin en état. La perspective l'épuisait d'avance. Il pensait à sa femme et à ses enfants, mais l'idée de leur faire la conversation au dîner lui donnait envie d'aller se coucher de bonne heure. Comme il l'avait fait la veille. Il avait décidé de se lever tôt pour terminer le travail en cours, mais il n'avait pas réussi à se réveiller. Il allait peut-être rester plus tard au bureau pour tout terminer, même s'il devait veiller jusqu'à minuit…

Alice souffre d'une grave dépression récurrente. Simon n'a probablement qu'une dysthymie, forme atténuée de dépression, plus proche d'un état chronique que d'un état aigu. Le

diagnostic n'a d'ailleurs pas tellement d'importance. Le problème, pour Alice, pour Simon et pour beaucoup d'entre nous, est de tendre désespérément vers un bonheur qu'on n'arrive jamais à atteindre. Pourquoi certains d'entre nous ont-ils toujours le « moral à zéro » ? Pourquoi d'autres ont-ils l'impression de ne jamais être heureux et de se traîner péniblement jour après jour, régulièrement déprimés, insatisfaits, fatigués, dépourvus d'énergie comme d'intérêt pour les choses qui, avant, leur faisaient plaisir et donnaient du sens à leur vie ?

La dépression commence généralement par la réaction à un événement tragique ou fortement contrariant. Les situations les plus susceptibles de produire un état dépressif sont la perte, l'humiliation et la défaite, qui nous donnent le sentiment d'être piégé par notre situation. C'est après avoir perdu Bruno, son compagnon et le père de ses enfants, qu'Alice a connu la dépression. Au début, poussée par une vertueuse indignation, elle a empoigné son rôle de parent unique dans un esprit de vengeance. Mais la maison et les enfants occupaient tout son temps quand elle rentrait de son travail, et elle dut renoncer aux sorties entre amis, aux dîners chez sa mère et même aux conversations téléphoniques avec sa sœur. Bientôt, elle se sentit victime de sa solitude, écrasée par un perpétuel sentiment d'abandon.

Dans le cas de Simon, la perte est plus subtile et bien moins visible de l'extérieur. Quelques mois après avoir bénéficié d'une promotion dans le cabinet d'experts-conseils où il travaillait, Simon s'est rendu compte qu'il n'avait plus de temps, ni pour voir ses amis, ni pour aller à son club de jardinage, parce qu'il restait au bureau de plus en plus tard le soir. Il a également constaté que son nouveau rôle de superviseur ne lui plaisait pas. Finalement, il a demandé à occuper un poste similaire à celui qu'il avait quitté. Ce changement lui a procuré un certain soulagement, et personne n'a su que

Simon était malheureux. Même pas lui, au début. Mais il a commencé à rêvasser, à se montrer distrait. Il remettait en cause sa décision, analysant dans le détail chaque interaction avec ses patrons, et s'accusant de plus en plus souvent d'avoir « trahi », tant l'entreprise que lui-même. Il garda le silence et tenta de traiter ces idées par le mépris, mais au cours des cinq années suivantes, il se renferma de plus en plus, connut toutes sortes de petits problèmes de santé, et sa femme finit par dire qu'il n'était plus « l'homme qu'elle avait connu ».

La perte est indissociable de la condition humaine. Il faut souvent livrer de dures batailles après le genre de crise qu'a traversé Alice et nombreux sont ceux qui, comme Simon, se sentent diminués après s'être déçus eux-mêmes ou avoir déçu autrui. Mais ces deux histoires nous fournissent des éléments pour comprendre pourquoi certains d'entre nous seulement sont durablement affectés par des expériences aussi difficiles.

Quand le malaise se transforme en dépression et que la dépression s'installe

La dépression affecte aujourd'hui des millions de personnes et devient de plus en plus courante dans les pays occidentaux comme dans les pays en développement qui « occidentalisent » leur économie. Il y a quarante ans, la dépression frappait pour la première fois vers 40 ou 50 ans, en moyenne ; aujourd'hui, c'est avant 30 ans que les gens sont touchés. D'autres statistiques (voir encadré p. 37) signalent l'étendue du problème, mais rien n'est plus inquiétant que le chiffre qui montre que la dépression a tendance à revenir*. Cinquante pour cent au moins des gens qui ont connu la dépression

découvrent qu'elle revient, même quand ils se croient complètement guéris. Après une deuxième ou une troisième crise, le risque de récurrence passe à 80 ou 90 %. Chez les personnes ayant eu leur première dépression avant l'âge de 20 ans, le risque est encore plus élevé. Pourquoi ? En tant que psychologues impliqués dans le traitement de la dépression et les études sur ce trouble, trois d'entre nous (Mark Williams, Zindel Segal et John Teasdale) ont voulu le savoir. Le reste de ce chapitre et le chapitre 2 vont décrire ce que la science a appris sur la nature de la dépression et du mal-être, et comment ces connaissances, à partir du moment où notre trio s'est adjoint un quatrième complice, Jon Kabat-Zinn, ont abouti à la mise au point du traitement dont parle ce livre.

La prévalence de la dépression

Environ 12 % des hommes et 20 % des femmes vont souffrir d'une dépression grave au cours de leur existence*.

La première crise de dépression grave se produit généralement avant la trentaine. Chez bon nombre de personnes, elle intervient à la fin de l'enfance ou au cours de l'adolescence*.

Quelque 5 % de la population souffrent de dépression grave.

Il arrive que la dépression persiste : 15 à 39 % des personnes touchées peuvent encore être cliniquement dépressives un an après l'apparition des symptômes*, et 22 % le sont encore deux ans après*.

Chaque épisode dépressif augmente de 16 % les probabilités d'une récurrence*.

Aux États-Unis, 10 millions de personnes suivent un traitement à base d'antidépresseurs*.

L'un des faits les plus importants que nous ayons découverts est qu'il existe une différence entre ceux qui ont connu la dépression et ceux qui l'ignorent : *la dépression fabrique dans le cerveau une connexion entre tristesse et pensées négatives, de sorte que même un état de tristesse ordinaire réveille des pensées fortement négatives.* Cette découverte nous a permis de mieux comprendre comment fonctionne la dépression. Il y a quelques dizaines d'années, des précurseurs comme Aaron Beck* ont établi scientifiquement le rôle des pensées négatives dans la dépression. Beck et ses collègues ont accompli un pas énorme dans la connaissance de la dépression en découvrant que l'humeur est fortement influencée par la pensée – ce ne sont pas les événements eux-mêmes qui déterminent nos émotions, mais la façon dont nous voyons et interprétons ces événements. Nous savons aujourd'hui que l'influence de la pensée ne s'arrête pas là. Non seulement elle affecte l'humeur, mais chez ceux qui deviennent déprimés, l'humeur peut affecter la pensée de manière à altérer encore davantage un moral déjà très bas. Ceux d'entre nous qui sont vulnérables n'ont pas besoin d'un événement traumatique pour replonger ; même les difficultés que l'on rencontre dans la vie quotidienne et qui, pour la plupart des gens, restent sans conséquences, suffisent à amorcer la plongée dans la dépression ou à perpétuer le mal-être jour après jour. Pire encore, comme nous allons le voir, cette connexion s'enracine tellement bien dans notre cerveau que les pensées négatives qui entraînent vers la dépression peuvent être déclenchées par une tristesse tellement minime ou passagère que le sujet lui-même n'en a pas vraiment conscience.

Rien d'étonnant à ce que nous n'arrivions pas, pour certains d'entre nous, à sortir de l'abîme en dépit des efforts que nous déployons : nous ne savons même pas comment nous y sommes tombés.

Malheureusement, il se trouve que nos efforts pour comprendre comment nous en sommes arrivés là participent d'un

mécanisme compliqué qui nous tire encore plus vers le bas. Les raisons de cet engrenage sont complexes. Pour les comprendre, il faut commencer par bien connaître l'anatomie de la dépression et ses quatre dimensions : les émotions, les pensées, les sensations physiques et les comportements, c'est-à-dire l'ensemble de nos réactions aux événements de la vie. Et il est essentiel de comprendre aussi les interactions entre ces différentes dimensions.

Anatomie de la dépression

Considérons brièvement la façon dont se déroule le processus de la dépression avant d'en aborder les éléments constitutifs.

Lorsque le malaise ou l'état dépressif augmente, il se produit une avalanche d'émotions, de pensées, de sensations physiques et de comportements qui sont autant de symptômes de la dépression grave (voir encadré p. 41). Le bouleversement émotionnel que peut provoquer la perte, la séparation, le rejet ou toute infortune impliquant un sentiment d'humiliation ou de défaite est parfaitement normal. Les émotions dérangeantes font partie de la vie. Elles nous signalent, à nous et aux autres, que nous sommes en pleine détresse, que quelque chose de fâcheux nous est arrivé. Mais la tristesse peut donner naissance à la dépression quand elle se transforme en une série d'émotions et de pensées négatives récurrentes. Cette accumulation de pensées négatives entraîne tensions, douleurs, souffrance, fatigue et détresse. Celles-ci, à leur tour, créent des pensées négatives ; la dépression empire et, avec elle, la souffrance. Le sentiment de détresse ne fait que s'aggraver quand on renonce aux activités qui nous nourrissent, notamment les réunions avec ceux, amis ou famille, qui

peuvent nous soutenir. Et l'épuisement redouble quand on s'oblige à travailler davantage.

Il est facile de voir comment sentiments, pensées, sensations physiques et comportements participent de la dépression. Nous avons parlé des douleurs ressenties par Alice après une nuit passée à se dévaloriser, de la boule dans la gorge que Simon avait en listant ses tâches de la journée. Comme nous sommes nombreux à le savoir, la « déprime » peut rendre toute action difficile et nous empêcher de faire les choix qui nous mènent là où nous voulons aller. Ce qui est plus difficile à voir, c'est comment l'un ou l'autre élément enclenche le processus et comment, ensuite, les autres éléments s'y associent et se renforcent mutuellement, donnant de plus en plus de force à l'état d'esprit ainsi créé. Pour mieux comprendre ces interactions complexes, examinons maintenant de plus près chacun des facteurs en cause.

➤ *Les sentiments*

Rappelez-vous la dernière fois où vous avez commencé à vous sentir mal ; quel mot choisiriez-vous pour décrire votre état : triste, cafardeux(se), découragé(e), malheureux(se), abattu(e), apitoiement sur vous-même ? Toutes ces émotions sont d'intensité variable, et il existe une infinité de nuances entre une légère tristesse et une tristesse extrême, par exemple. Nos sentiments vont et viennent, et c'est normal, mais il est rare que ceux de la dépression viennent tout seuls. Ils sont souvent associés à l'anxiété, à la peur, au désespoir. L'irritabilité aussi est un symptôme très courant de la dépression ; quand on n'a pas le moral, on est impatient, agacé par la plupart des gens de son entourage. On se met plus facilement en colère que d'habitude. Chez certains, notamment les jeunes, l'irritabilité est plus fréquente dans la dépression que la tristesse.

La dépression grave*

On diagnostique une dépression grave chez toute personne présentant l'un des deux premiers symptômes de la liste suivante et au moins trois des autres de manière continue pendant deux semaines au moins et dont le fonctionnement normal en est perturbé.

1. État dépressif ou tristesse pendant la plus grande partie de la journée.
2. Perte d'intérêt pour toutes ou presque toutes les activités habituellement sources de plaisir, ou incapacité à en ressentir le plaisir.
3. Perte de poids importante en dehors de tout régime, prise de poids, augmentation ou diminution presque quotidienne de l'appétit.
4. Difficulté à dormir toute la nuit ou besoin d'un supplément de sommeil pendant la journée.
5. Ralentissement notable de l'activité ou agitation pendant toute la journée.
6. Sensation d'épuisement ou d'absence de toute énergie.
7. Sentiment d'être bon(ne) à rien, culpabilité extrême ou inappropriée.
8. Difficulté à se concentrer ou à réfléchir qui peut être vue de l'extérieur comme de l'indécision.
9. Obsession de la mort, idées suicidaires (avec ou sans plan spécifique pour les réaliser) ou tentative de suicide.

Les états qui définissent généralement la dépression sont souvent considérés comme des points finaux. On est déprimé ; on est triste, cafardeux, découragé, malheureux, désespéré, voilà tout. Or ce sont aussi des points de départ : les études ont montré que plus on a été déprimé par le passé et plus la tristesse s'accompagne de dévaluation de soi et de reproches*. Non seulement on se sent triste, mais on a l'impression

d'être inutile, indigne d'être aimé, incapable : on est un raté. Ces sentiments déclenchent dans l'esprit une réflexion autocritique : on s'en veut, on se reproche l'émotion ressentie. *C'est idiot, pourquoi est-ce que je n'arrive pas à dépasser ça et à aller de l'avant ?* Et, bien évidemment, ce genre de pensée nous tire un peu plus vers le bas.

Ces tendances à l'autocritique sont très puissantes et potentiellement toxiques. Comme nos sentiments, elles peuvent être à la fois le point final et le point de départ de la dépression.

➤ *Les pensées*

Prenez quelques minutes pour imaginer la scène suivante aussi précisément que possible. Et soyez attentif à ce qui se passe dans votre esprit.

Vous marchez dans une rue de votre quartier… sur le trottoir d'en face arrive quelqu'un que vous connaissez… vous lui souriez, vous faites un signe de la main… la personne ne réagit pas… comme si elle ne vous avait pas vu(e)… elle croise votre chemin sans manifester qu'elle a remarqué votre existence.

– *Quels sentiments vous inspire cette scène ?*

– *Quels mots, quelles images vous viennent à l'esprit ?*

Vous pensez peut-être qu'il existe des réponses évidentes à ces questions. Mais si vous proposez ce même exercice à des amis ou des membres de votre famille, vous obtiendrez sans doute toutes sortes de réactions. Ce que va ressentir chaque personne dépend essentiellement de la raison qu'elle donne à l'absence de réaction de l'autre personne. La situation est ambiguë. Elle peut être interprétée de différentes manières et, de ce fait, provoquer différentes réactions émotionnelles.

Nos réactions émotionnelles dépendent de l'histoire que se raconte chacun, du commentaire mental permanent qui donne leur signification aux données perçues par nos sens. Si

cette anecdote se produit un jour où nous sommes de bonne humeur, notre commentaire mental sera probablement que la personne a oublié ses lunettes ou qu'elle a d'autres soucis. Notre réaction émotionnelle sera alors minime ou inexistante.

Mais si notre moral n'est pas au beau fixe, notre voix intérieure va nous dire que la personne a fait semblant de ne pas nous voir, que nous avons encore perdu un(e) ami(e). Et notre esprit risque alors de s'emballer à force de chercher une explication. Même si nous n'étions pas vraiment déprimé au début, ce genre de rumination risque d'aggraver notre état. Si l'on pense que la personne nous a snobé, on va ressentir de la colère ; si l'on croit avoir vexé la personne d'une manière ou d'une autre, on va culpabiliser ; si l'on se dit que l'on a probablement perdu un ami, on se sentira triste, abandonné.

Les mêmes faits peuvent susciter toutes sortes d'interprétations différentes. Notre monde est comme un film muet que chacun commente à sa manière. Et les interprétations de ce qui *vient* de se passer vont affecter ce qui *va* se passer. Une explication bénigne, et l'incident sera bien vite oublié ; une interprétation négative, et l'avalanche de reproches se déclenche, comme dans l'esprit d'Alice après son entrevue avec son chef : *Qu'est-ce que j'ai fait ? C'est quoi mon problème ? Pourquoi est-ce que j'ai si peu d'amis ?* Les pensées négatives avancent souvent masquées, déguisées en questions qui pourraient avoir des réponses. Cinq ou dix minutes plus tard, ces questions peuvent nous tourmenter encore, sans que la moindre réponse apparaisse.

Beaucoup de situations sont ambiguës, et la façon d'y réagir dépend essentiellement de l'interprétation qui leur est donnée. C'est le modèle A-B-C des émotions. Le A représente les faits – ce que verrait et enregistrerait une caméra. Le B est l'interprétation que nous donnons à la situation ; c'est ce commentaire permanent, presque toujours exprimé en deçà du seuil de la conscience. Et qui est souvent pris pour la réalité. Le C

est notre réaction : émotions, sensations corporelles, comportements. Très souvent, nous voyons la situation (A) et notre réaction (C), sans avoir conscience de notre interprétation (B). Nous pensons que c'est la *situation* elle-même qui a provoqué notre réaction émotionnelle et physique, alors que c'est en fait notre *interprétation* des faits.

« Je savais bien que je n'étais pas à la hauteur », s'est dit Alice après son entrevue avec son chef. Or celui-ci a provoqué l'entrevue parce que, voyant Alice épuisée, il veut alléger un peu sa charge de travail en lui adjoignant des aides. Pas un seul instant il n'a pensé qu'Alice n'était pas à la hauteur. « Michèle et les enfants en ont ras le bol de me voir comme ça, s'est dit Simon. Ils ne vont pas pouvoir me supporter encore très longtemps. » En fait, la famille de Simon s'inquiète de le voir dans cet état, elle cherche le moyen de le réconforter, de faire renaître en lui une étincelle de vie. Mais Simon a trop honte de lui-même pour s'en rendre compte.

Pour compliquer encore les choses, nos réactions ont leur propre impact sur notre humeur. Quand nous sommes d'humeur maussade, nous avons tendance à choisir et à développer l'interprétation la plus négative. Voyant une personne de notre connaissance passer dans la rue sans nous saluer, nous en concluons qu'elle nous a « délibérément ignoré » et nous nous sentons encore plus déprimé. Nous nous demandons alors pourquoi cette personne nous a « snobé » et en profitons pour nous persuader que nous ne méritons pas d'être aimé : *Ça m'est déjà arrivé l'autre jour avec untel ; je vois bien que personne ne m'apprécie ; je n'arrive pas à nouer des relations durables ; c'est quoi mon problème ?* Et la pensée continue de filer le même thème, celui de l'autodévalorisation : je ne vaux rien, je suis seul(e), je suis nul(le).

Si ce genre d'association d'idées vous est familier, vous serez peut-être heureux de savoir que vous n'êtes pas le seul à

raisonner de la sorte. En 1980, Philip Kendall et Steven Hollon ont fait la liste des pensées négatives exprimées par leurs patients dépressifs (voir encadré p. 46) et le thème de l'autodévalorisation y est apparu prédominant. Dans les moments où l'on se sent bien, on voit clairement qu'il s'agit d'interprétations biaisées. Mais quand on est déprimé, on trouve qu'elles correspondent parfaitement à la réalité. La dépression est comme une guerre que l'on mène contre soi-même. On rassemble tous les éléments négatifs que l'on peut trouver pour s'en servir comme munitions. Mais dans cette guerre, qui est le vainqueur ?

À toujours prendre ces pensées distordues pour des vérités incontestables, on ne fait que renforcer la connexion entre tristesse et autodévalorisation. Il est essentiel de le savoir pour comprendre pourquoi la dépression s'installe chez certaines personnes et pas chez d'autres, dans certaines circonstances et pas dans d'autres. Lorsque de telles idées nous ont assailli une fois, elles sont toute prêtes à recommencer une autre fois. Et quand elles sont là, elles nous entraînent encore plus loin dans la détresse, nous privant du peu d'énergie qui nous reste à un moment où nous avons besoin de toutes nos ressources pour réagir à ce qui nous arrive. Imaginez que quelqu'un se tienne toute la journée derrière vous et vous répète inlassablement que vous n'êtes bon(ne) à rien pendant que vous tentez désespérément de vous sortir d'une situation difficile. Imaginez maintenant que ces critiques et ces jugements sévères proviennent de votre propre esprit. Ce serait encore plus dur, n'est-ce pas ? Les critiques sembleraient en effet plus réelles, car personne ne vous connaît mieux que vous-même. Qu'on se laisse piéger par ces idées, et la vague tristesse qu'on éprouvait a vite fait de se transformer en un imbroglio de préoccupations angoissantes.

Pensées automatiques en phase dépressive

1. J'ai l'impression que le monde entier est contre moi.
2. Je ne suis bon(ne) à rien.
3. Pourquoi je n'arrive jamais à rien ?
4. Personne ne me comprend.
5. J'ai déçu tellement de gens.
6. Je ne crois pas pouvoir continuer.
7. Je me sens mal dans ma peau.
8. J'ai si peu de caractère.
9. Ma vie ne va pas comme je voudrais.
10. Je me déçois tellement.
11. Je n'ai plus goût à rien.
12. Je n'en peux plus.
13. Je n'arrive plus à démarrer.
14. Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ?
15. J'aimerais être ailleurs.
16. Je n'arrive pas à m'organiser.
17. Je me déteste.
18. Je suis nul(le).
19. J'aimerais disparaître.
20. C'est quoi, mon problème ?
21. Je rate tout ce que j'entreprends.
22. Ma vie, c'est n'importe quoi.
23. Je suis un raté.
24. Je ne m'en sortirai jamais.
25. Je me sens complètement impuissant(e).
26. Il faut que quelque chose change.
27. Je dois être taré(e).
28. Mon avenir se présente mal.
29. Ça n'en vaut pas la peine.
30. Je ne finis jamais rien.

(*Automatic Thought Questionnaire*[*], © Philip Kendall et Steven D. Hollon. Avec leur aimable autorisation.)

Quand on n'a pas le moral, les pensées négatives peuvent déclencher ou entretenir la dépression. À force de se dire : *Je n'arrive jamais à rien*, on sombre dans la mélancolie. Alors, cette idée peut déclencher un jugement : *Je suis vraiment nul (le), mais pourquoi ?* Essayant de répondre à cette question, on s'enfonce dans le cafard. Et les réponses que l'on trouve forment une nouvelle constellation de pensées négatives qui se présenteront à notre esprit dès la prochaine occasion.

Le mal-être n'est pas un problème en soi, c'est un élément indissociable de la vie. Ce qui nous empêche d'être heureux, ce sont les jugements sévères que nous portons sur nous-même et qui nous reviennent à l'esprit dès que nous sommes d'humeur maussade. Ils peuvent alors transformer une tristesse passagère en mal-être permanent ou en dépression. Et ils n'affectent pas uniquement notre esprit, mais aussi notre corps – qui, à son tour, exerce une influence profonde sur notre esprit et nos émotions.

➤ *Le corps*

La dépression affecte le corps, comme l'indiquent les symptômes énumérés plus haut. Elle conduit rapidement au dérèglement de nos habitudes alimentaires, de notre sommeil, de nos ressources énergétiques. On peut perdre le goût de manger et maigrir dangereusement. On peut, au contraire, se suralimenter et grossir immodérément. Les cycles de sommeil aussi peuvent se dérégler dans les deux sens : soit on manque d'énergie et on dort trop, soit on n'arrive pas à dormir suffisamment. On se réveille par exemple en pleine nuit sans pouvoir se rendormir. Comme Alice, on tourne et on retourne dans sa tête les événements de la journée en se reprochant la façon dont on y a réagi.

Ces changements provoqués par la dépression peuvent affecter gravement notre perception émotionnelle et intellec-

tuelle de nous-même. Or, si des changements physiques sont capables de déclencher un ressassement mental de nos défauts et de nos insuffisances, des changements même mineurs et passagers peuvent aggraver et prolonger un état mélancolique.

On estime que 80 % des personnes souffrant de dépression consultent leur médecin pour des troubles et des douleurs physiques qu'elles ne s'expliquent pas* et qui sont généralement liés à la fatigue accompagnant la dépression. D'une façon générale, le corps se met en tension lorsque nous sommes confronté à une situation négative. L'évolution nous a dotés d'un corps qui se prépare à l'action dès qu'il perçoit une menace dans son environnement – un tigre, par exemple, qu'il va falloir éviter ou fuir. Notre rythme cardiaque s'accélère, notre sang est détourné de la surface de la peau et du système digestif et dirigé vers les muscles de nos extrémités qui se tendent pour nous préparer à combattre ou à fuir. Cependant, comme nous le verrons plus en détail aux chapitres 2 et 6, les parties les plus anciennes de notre cerveau ne font aucune distinction entre la menace extérieure du tigre et la « menace » intérieure qui découle de nos inquiétudes pour l'avenir ou de nos souvenirs passés. Quand une pensée ou une image négative se forme dans notre esprit, une tension, une contraction, un resserrement se produit quelque part dans notre corps. Ce peut être un froncement de sourcils, une crampe d'estomac, une pâleur de la peau ou une crispation dans le bas du dos – tous ces signes indiquant que le corps se prépare à fuir ou à combattre.

Après cette réaction initiale aux pensées et aux images négatives, le corps informe le cerveau que nous sommes menacé ou mécontent. On sait aujourd'hui que l'état de notre corps affecte notre état mental sans que nous en soyons conscient. Des psychologues ont, par exemple, demandé à des volontaires de regarder des dessins animés* et d'en évaluer la

drôlerie. Certains devaient tenir leur crayon entre leurs dents, ce qui étirait malgré eux les muscles du sourire. D'autres devaient tenir leur crayon au bout des lèvres, ce qui les empêchait de sourire. Les premiers trouvèrent les dessins animés bien plus amusants que les autres. Dans une autre étude, certains participants devaient regarder les dessins animés avec les sourcils froncés. Ils trouvèrent les dessins animés bien moins drôles*. Dans une troisième étude, le fait de demander aux participants d'acquiescer ou de signaler leur désaccord par des mouvements de tête* influença leur jugement sur l'information qui leur était donnée. Dans tous ces cas, les personnes concernées n'étaient absolument pas conscientes de cette influence physique.

Que nous apprennent ces expériences ? Quand nous sommes malheureux, l'effet de notre humeur *sur notre corps* peut modifier à notre insu notre façon d'évaluer et d'interpréter ce qui nous entoure.

Luc rentrait chez lui après une journée de travail pénible. Impatient de l'oublier, il savourait par avance la perspective du dîner et du match de basket qu'il allait regarder à la télévision. Il ne se rendait pas compte que ses mains agrippaient le volant avec force, ni que la tension de son bras droit remontait jusqu'à son épaule. Mais quand une voiture venant de sa gauche pila devant lui, l'obligeant à freiner brusquement, il enfonça son klaxon et se mit à hurler : « Crétin ! tu peux faire attention aux autres, non ? » Il constata alors avec surprise que son visage était brûlant, et il se mit à grommeler contre le client qui lui avait donné tant de mal : lui non plus ne faisait attention à personne, et surtout pas à lui. D'ailleurs, personne ne faisait attention à lui. Qu'il en avait marre de tout rater, au boulot et ailleurs. En arrivant à la maison, Luc n'avait plus faim. Il se servit un whisky sec et n'adressa pas la parole à sa femme jusqu'à la fin du match.

Non seulement les pensées négatives peuvent affecter notre humeur et notre état physique, mais notre corps renvoie à notre cerveau des informations, et ce mouvement cyclique joue un rôle crucial dans le retour et l'aggravation de notre mal-être et de notre insatisfaction.

Les liens étroits entre corps et émotions indiquent que le corps fonctionne comme un détecteur d'émotions hypersensible. D'instant en instant, il nous tient informé de notre état émotionnel. Certes nous n'y prêtons guère attention : nous sommes trop occupé à penser et nous avons été habitué à ne pas tenir compte du corps dans la poursuite des objectifs que nous nous fixons. On ne nous a pas dit comment porter attention à notre être physique pour apprendre et grandir, pour améliorer notre efficacité dans nos interactions sociales, ni même pour guérir. En fait, quand nous nous débattons dans la dépression, nous ressentons souvent une forte aversion contre tous les signaux que peut nous envoyer notre corps. Ces signaux peuvent être un état de tension permanente, d'épuisement, de chaos généralisé. Nous préférons ne pas nous en préoccuper dans l'espoir que ces turbulences internes disparaissent d'elles-mêmes.

Mais bien sûr, ne pas vouloir tenir compte de ses douleurs, tensions et crampes est une attitude d'évitement qui produit davantage de contractions inconscientes dans le corps et l'esprit. Alors on ralentit peu à peu, on a de plus en plus de mal à fonctionner. La dépression a commencé à affecter le quatrième aspect de notre vie : notre comportement.

➤ *Le comportement*

Pendant notre enfance ou notre adolescence, nous avons peut-être été incité, par des personnes bien intentionnées, à ne pas nous laisser abattre ou à aller de l'avant quand nous étions démoralisé ou malheureux. On nous a peut-être aussi

fait sentir qu'il était honteux de laisser voir ses émotions, que c'était un signe de faiblesse. Nous supposons donc, tout naturellement, qu'il vaut mieux dissimuler sa dépression pour ne pas être mal vu par les autres.

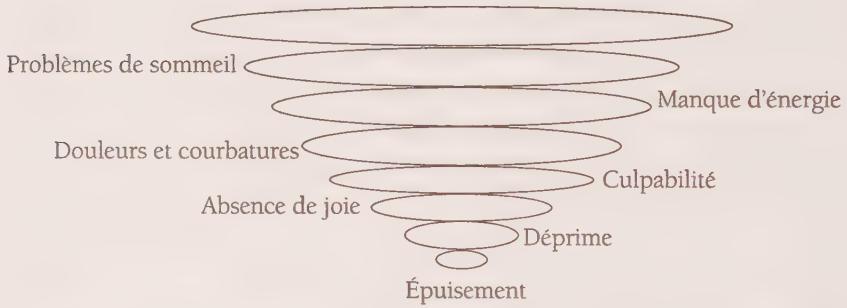
Les idées qui accompagnent la dépression, centrées sur la dévalorisation de soi, sont facilement transposables à n'importe quelle situation. Sans même le savoir, on peut se persuader qu'on est responsable de toutes les tensions et difficultés que l'on rencontre et se croire tenu de les résoudre. Quand on s'y efforce en vain, on s'accuse encore. Et au final, on est épuisé.

On l'a vu, chaque fois qu'Alice est démoralisée et sent son énergie la quitter, elle adopte consciemment la tactique du renoncement à tout ce qui est « sans importance » et « inessentiel », c'est-à-dire ses loisirs. Elle ne sort plus, ni pour se distraire, ni pour retrouver ses amis, activités qui lui procuraient du plaisir. Cette tactique lui semble logique puisqu'elle lui permet de concentrer son énergie qui faiblit (qu'elle considère comme une ressource strictement limitée) sur ses devoirs et ses responsabilités, sur ce qui est « important » et « essentiel ». Décision compréhensible, sauf que ses devoirs essentiels consistent à être une mère de famille parfaite et une employée modèle, et à répondre, bien sûr, aux exigences de sa famille, de ses amis, de ses collègues, de ses patrons, que leurs attentes soient réalistes ou pas. En renonçant aux plaisirs « sans importance » qui pourraient lui remonter le moral et reconstituer ses réserves d'énergie au lieu de les épuiser, Alice se prive de l'une des stratégies les plus simples et les plus efficaces pour inverser le mouvement de descente vers la dépression.

Le professeur Marie Åsberg*, de l'Institut Karolinka à Stockholm, compare ce « renoncement » à une dégringolade dans l'entonnoir de l'épuisement (voir schéma p. 52). L'entonnoir se crée à mesure que les cercles de notre vie se rétrécis-

sent : plus l'entonnoir est étroit et plus on est susceptible de ressentir une fatigue proche de l'épuisement.

Simon avait remarqué, lui aussi, qu'il ne se réjouissait plus comme avant à l'idée de voir ses amis et qu'il ne retirait plus le même plaisir des choses qu'il aimait faire. Chaque fois qu'il envisageait de sortir, il pensait : *À quoi bon ? Rien ne va améliorer mon humeur, de toute façon, alors pourquoi me donner du mal… Je préfère rester ici et me reposer – ça me fera plus de bien.* Malheureusement, dès qu'il s'allongeait sur le canapé, son esprit entamait son travail de sape habituel. Et les pensées négatives qu'il distillait se combinaient pour créer le climat idéal pour que s'installe et prospère sa dépression. Les tentatives de Simon pour se reposer finissaient toujours par aggraver son état.



L'entonnoir de l'épuisement. Le rétrécissement des cercles illustre l'appauvrissement de notre vie quand nous renonçons à tout ce que nous aimons mais qui nous semble « facultatif ». Nous cessons alors de pratiquer des activités qui nous nourriraient, ne conservant que le travail et d'autres sources de tension qui épuisent nos ressources. Selon le professeur Marie Åsberg, ceux qui se laissent tomber au fond de l'entonnoir sont généralement les travailleurs les plus consciencieux, ceux dont le degré de confiance en eux dépend étroitement de leurs résultats professionnels, c'est-à-dire ceux qui sont souvent considérés comme les meilleurs éléments, et pas les plus paresseux. Le diagramme montre aussi les autres « symptômes » aggravants qu'a accumulés Simon à mesure que l'entonnoir se rétrécissait et que son épuisement augmentait.

Si la dépression modifie notre comportement, notre comportement peut aussi alimenter la dépression. La dépression affecte évidemment les choix que nous faisons et notre façon d'agir. Lorsque nous sommes convaincu de n'être « bon à rien » ou sans valeur, comment continuer à faire ce que nous apprécions dans la vie ? Et lorsque les choix que nous faisons sont influencés par un état d'esprit dépressif, ils risquent fort de nous enfoncer dans notre mal-être.

Quand on a déjà connu la dépression, on peut tomber de plus en plus facilement dans la déprime, parce que chaque fois qu'elle nous prend, des connexions de plus en plus solides s'établissent entre les pensées, les émotions, les sensations corporelles et les comportements qu'elle déclenche. Au final, n'importe lequel de ces éléments peut suffire à nous faire rechuter. Une vague idée d'échec provoquera une profonde sensation de fatigue. Un simple commentaire émis par une personne chère déclenchera une avalanche d'émotions, comme la culpabilité et les regrets, alimentant notre piètre estime de nous-même. Ces spirales descendantes s'activent si facilement qu'elles nous semblent survenir d'elles-mêmes. Et une fois la dépression installée, on se sent souvent impuissant à l'arrêter ou à en sortir. Tous nos efforts pour maîtriser notre activité mentale ou pour sortir de la négativité s'avèrent inutiles.

Que faire pour empêcher nos états de tristesse, normaux et compréhensibles, de perdurer ou de nous entraîner vers la dépression ? Le premier défi va consister à comprendre pourquoi nous sommes à ce point impuissant à modifier nos émotions et pourquoi, en dépit d'efforts louables pour les maîtriser, nous en sommes de plus en plus prisonnier. Comme nous l'avons annoncé dans l'Introduction, il y a d'excellentes raisons à cela. Ce n'est pas faute d'essayer ou parce que nous sommes effectivement des bons à rien ; c'est tout simplement

parce que nos efforts nous ont conduit dans la mauvaise direction !

Il est possible de se libérer de la dépression, mais uniquement en comprenant autrement la nature réelle du problème, en adoptant une perspective complètement différente – perspective qui va nous servir pour l'exploration de ce nouveau territoire, situé en nous, où nous pourrons puiser des ressources intérieures que, très souvent, nous ne soupçonnons même pas.

CHAPITRE 2

Le pouvoir guérisseur de la conscience

Un premier pas vers la liberté

Ce n'est pas notre faute si l'on retombe dans la dépression. On commence par se sentir mal et, sans même en avoir conscience, on est entraîné dans la spirale et tiré vers le bas. Plus on essaie d'en sortir, plus on s'enfonce. Très vite, on s'en veut de se sentir mal, et de plus en plus mal à force d'y penser. En réalité, on n'y peut pas grand-chose : l'activation du processus par une émotion déplaisante se fait de façon tellement automatique qu'on ne s'en aperçoit même pas.

Pour pouvoir voir ces mécanismes mentaux tels qu'ils sont, il faut s'interroger sur ses émotions et sur sa manière d'y réagir. Cette exploration va nous faire découvrir comment nous sommes tiré vers le bas et combien il est injuste de nous le reprocher. Plus important encore, comprendre que c'est une certaine disposition d'esprit qui nous fait sombrer permet d'envisager une autre manière de gérer ses émotions : en passant à un mode mental radicalement différent. C'est ce passage, pratiqué sans relâche dans les moments clés, qui permet de transformer sa relation à la dépression et de se libérer de son emprise.

Le rôle des émotions

L'un des rôles importants des émotions, acquis au cours de l'évolution, est de nous servir de messagers, de nous aider, par les signaux qu'elles transmettent, à satisfaire les besoins essentiels que sont la sécurité et l'autopréservation, de nous permettre de survivre individuellement et en tant qu'espèce. Le répertoire émotionnel humain est remarquablement riche. Ses expressions et ses messages sont souvent éloquents et complexes. Il n'y a pourtant que quelques familles essentielles d'émotions : le bonheur, la tristesse, la peur, le dégoût et la colère*. Chaque émotion est une réaction d'ensemble à une situation spécifique : la peur répond au danger d'une menace ; la tristesse et le chagrin sont déclenchés par la perte d'un bien précieux ; le dégoût par la présence d'une chose extrêmement déplaisante ; la colère par un obstacle à un objectif important ; le bonheur, quant à lui, provient de la satisfaction de nos besoins. Naturellement, nous prêtons attention à ces signaux. Ils nous indiquent ce qu'il faut faire pour survivre et même pour prospérer.

Dans l'ensemble, nos réactions émotionnelles sont passagères, car le messager doit se tenir prêt pour signaler le prochain danger. Nos réactions émotionnelles initiales ne durent donc que le temps de l'alerte, quelques secondes plutôt que quelques minutes. Une durée plus longue empêcherait de percevoir de nouvelles modifications dans l'environnement. Il n'est que d'observer le comportement des gazelles dans la savane africaine. La peur les pousse à fuir désespérément le prédateur qui pourchasse leur troupeau, mais, dès que l'une d'elles a été capturée, tout le monde se remet à paître comme si de rien n'était. La situation a changé ; le danger est passé ; les gazelles ont aussi besoin de manger pour survivre.

Bien sûr, certaines situations se prolongent, et nos réactions également. La tristesse qui répond à la perte d'un être cher dure parfois très longtemps. Le chagrin peut nous reprendre par vagues successives et nous submerger pendant des semaines et des mois. Mais, même dans ces cas-là, notre esprit sait comment parvenir à la guérison. La plupart des personnes en deuil découvrent peu à peu que la vie reprend ses droits et qu'elles sont à nouveau capables de sourire et de rire.

Alors, pourquoi la dépression et le mal-être durent-ils plus longtemps que les situations qui les provoquent ? Comment un sentiment de malaise et d'insatisfaction peut-il nous tenir ainsi à sa merci ? La réponse est que ces émotions persistent parce que nous avons des réactions émotionnelles qui les prolongent effectivement.

➤ *Les réactions émotionnelles aux émotions*

Carole se sent souvent « vaguement malheureuse » en se mettant au lit. Cela la préoccupe, bien sûr, d'autant plus qu'elle ne trouve pas toujours de lien entre ce sentiment et les événements qui l'ont précédé. « Vendredi dernier, par exemple, explique-t-elle, Anne est venue chez moi et on a passé la soirée à regarder la télé. Tout allait bien. Après son départ, j'ai fait un peu de rangement dans l'appartement et c'est là que j'ai pris conscience de la tristesse qui m'était tombée dessus. Je me suis mise à penser aux amies que j'avais perdues, autrefois. Dans ces cas-là, je creuse toujours le même sillon : *Je suis de nouveau malheureuse, mais pourquoi ? Et pourquoi est-ce que je repense à tout ça ?* Est-ce que j'ai été malheureuse toute la soirée et simplement distraite de ce sentiment par la présence d'Anne ? Ou est-ce le silence de la nuit qui m'oppresse ? »

Carole tente souvent d'oublier son « malheur » en lisant, en regardant la télé au lit, mais elle se rend vite compte que cela ne sert à rien. Elle est bientôt distraite par ses pensées.

« J'essaie de trouver une raison à mon état : qu'est-ce qui s'est passé aujourd'hui ? J'arrive généralement à trouver quelque chose, par exemple quand Jeanne est allée déjeuner sans me prévenir, je me suis demandé si nous étions toujours amies. Mais souvent cela n'explique pas pourquoi je me sens comme ça sur le moment. Alors je me demande ce qui ne va pas chez moi, ce qui m'empêche d'être heureuse alors que tout le monde semble y arriver. Je ne tarde pas à exhumer toutes sortes de faiblesses et je me mets à gamberger : *je serai peut-être toujours malheureuse. À quoi va ressembler ma vie si je reste dans cet état ? Comment je vais vivre mes relations ou faire mon boulot ? Est-ce qu'un jour je serai vraiment heureuse ?* Ces pensées me tirent un peu plus vers le bas, bien sûr, et je finis par m'apitoyer sur moi-même : tout me demande tellement d'efforts, nouer des amitiés, travailler, tout…

« Certaines fois, je vois très bien ce que je fais : je me rends malheureuse. Je suis distraite par un bruit dehors et cela ouvre la brèche nécessaire pour que je constate à quel point je me sens mal. Et c'est un choc. Un soir, cette semaine, je me sentais vraiment mal et, en changeant de position dans mon lit, je me suis brusquement souvenue de ce que j'avais ressenti un peu plus tôt en me couchant, ce profond sentiment de confort et de chaleur, le plaisir d'avoir des draps frais et un oreiller moelleux, la perspective de me reposer. Le monde me semblait parfait en cet instant, pourquoi ce sentiment avait-il disparu ? Alors je me suis dit, comme souvent : *Toutes ces réflexions ne me font aucun bien.* Mais tout de suite après, j'ai pensé : *Alors pourquoi est-ce que je me les impose tout le temps ?* Et c'était reparti pour un tour… »

Carole voit bien que ses réactions devant sa tristesse la rendent encore plus malheureuse. Ses efforts pour en sortir – en tentant désespérément de comprendre ce qui se passe en elle – augmentent son mal-être.

Nos réactions au malheur peuvent transformer une tristesse passagère en une insatisfaction et un malaise permanents.

Ce n'est pas la tristesse qui pose un problème et conduit à la dépression. La tristesse est un état naturel, inhérent à la condition humaine. Il n'est ni réaliste ni souhaitable d'imaginer s'en débarrasser. Le problème, c'est ce qui se passe après, immédiatement après l'irruption de la tristesse. *Le problème, ce n'est pas la tristesse, mais la manière dont notre esprit y réagit.*

➤ *« Sortez-moi de là ! »*

C'est un fait : quand nos émotions nous alertent sur une situation, nous éprouvons une sensation désagréable. Et qui doit l'être. Les signaux sont conçus pour nous pousser à l'action, pour que nous réglions le problème. Si le signal n'était pas désagréable, s'il n'induisait pas cette nécessité d'agir, sauterions-nous sur le trottoir pour éviter un camion fou, prendrions-nous la défense d'un enfant maltraité, éviterions-nous tout contact avec un objet répugnant ? C'est seulement lorsque notre cerveau enregistre la situation comme réglée que le signal s'interrompt.

Lorsque le problème à résoudre est « dehors » – un taureau qui charge ou un ciel d'orage –, il est logique que l'on réagisse en s'abritant ou en prenant la fuite. Le cerveau mobilise tout un système de réactions essentiellement automatiques pour nous permettre d'échapper à ce qui menace notre vie. Ce premier stade de la réaction – où quelque chose est ressenti comme négatif et devant être évité ou éliminé – est appelé *aversion*. L'aversion nous force à faire ce qu'il faut pour régler le problème et pour arrêter l'alarme. À cet égard, elle nous rend service. Elle nous sauve même la vie. Parfois.

Il n'est pas difficile de comprendre que ces mêmes réactions seront contre-productives et même dangereuses pour notre bien-être si elles sont dirigées vers ce qui se produit « en nous » – nos pensées, nos émotions, etc. Personne ne court assez vite pour échapper à ce qu'il vit. Et on ne peut pas

non plus éliminer ce qui nous déplaît, nous oppresse et nous menace à l'intérieur en le combattant et en essayant de l'anéantir.

Lorsque nous réagissons à nos propres pensées et émotions négatives par l'aversion, les circuits cérébraux concernés par l'évitement, la soumission ou l'attaque défensive (le « système d'évitement » de notre cerveau) sont activés. Une fois ce mécanisme mis en route, le corps se tend comme s'il se préparait à fuir ou à subir un assaut. L'effet de l'aversion peut aussi être ressenti au niveau mental. Quand on est préoccupé, qu'on s'efforce de se débarrasser d'un sentiment de tristesse ou de déconnexion, il s'agit bien d'une forme de contraction. L'esprit, concentré sur son effort, se referme sur lui-même. Du coup, on n'a plus de la vie qu'une expérience rétrécie. On se sent à l'étroit. On n'a plus qu'un nombre limité de choix à disposition. On finit par se sentir coupé de l'espace plus vaste des possibles que l'on voudrait bien retrouver.

Au cours de notre vie, nous avons peut-être été amené à craindre ou détester en nous ou chez les autres des émotions comme la peur, la tristesse ou la colère. Si, par exemple, on nous a appris à « rester stoïque », nous en avons peut-être conclu qu'il est inconvenant de manifester ses émotions et même de les *ressentir*. Ou bien, ayant connu l'expérience prolongée d'un sentiment comme le chagrin, nous réagissons avec crainte dès qu'un sentiment comparable surgit en nous.

Lorsque nous réagissons négativement – avec aversion – à nos émotions négatives, en les traitant comme des ennemis à attaquer, vaincre et exterminer, les difficultés commencent. Il est donc essentiel de comprendre ce phénomène d'aversion pour repérer ce qui nous maintient dans le mal-être. Le problème vient de ce que le malheur éprouvé *maintenant* fait remonter du *passé* des types de pensée inutiles et préjudiciables.

Humeurs et mémoire

Êtes-vous déjà retourné sur des lieux que vous n'aviez plus fréquentés depuis des années, depuis l'enfance peut-être ? Avant d'arriver, les souvenirs de ce qui s'y est passé sont souvent imprécis. Mais une fois sur place, les odeurs et les bruits retrouvés font resurgir avec netteté non seulement les souvenirs, mais les sentiments éprouvés à l'époque : excitation, chagrin, premier amour. Le fait de revenir sur les lieux – le contexte ancien – produit quelque chose que tous vos efforts de mémoire n'auraient pu permettre.

Le contexte exerce un pouvoir incroyable sur la mémoire. Les chercheurs Duncan Godden et Alan Baddeley* ont fait des expériences avec des plongeurs en eau profonde et découvert que s'ils mémorisent quelque chose quand ils sont sur la plage, ils tendent à l'oublier une fois sous l'eau et ne peuvent s'en souvenir complètement qu'une fois revenus à terre. Et le même phénomène se produit à l'inverse. Si les plongeurs mémorisent une liste de mots sous l'eau, ils ont du mal à se la rappeler sur terre, mais ils la retrouvent dès qu'ils retournent sous l'eau. La mer et la plage fonctionnent dans ces expériences comme des contextes puissants pour la mémoire, à la manière d'une visite sur les lieux de son enfance ou de sa jeunesse.

➤ *Les souvenirs déclenchés par un état émotionnel*

Ces dernières années, les psychologues ont découvert quelque chose d'important concernant l'effet de nos humeurs sur notre esprit. Un état émotionnel peut fonctionner comme un contexte intérieur, comme la mer pour les plongeurs, en ramenant à la mémoire des souvenirs et des modes de pensée

associés à des époques où nous étions dans le même état, comme si nous avions replongé dans la mer au même endroit. *En retrouvant un état de mal-être, les pensées et les souvenirs liés à ce qui, la dernière fois, se passait dans notre esprit ou notre monde et nous rendaient malheureux resurgissent automatiquement, qu'on le veuille ou non**. Quand un état revient, les pensées et souvenirs qui y sont associés reviennent aussi, *y compris les modes de pensée qui ont déterminé cet état.*

Nos vies étant différentes, les expériences qui ont provoqué notre mal-être dans le passé vont différer d'une personne à l'autre. C'est pourquoi les souvenirs et modes de pensée réactivés par l'humeur du moment ne sont pas les mêmes pour tout le monde. Si c'est la perte de personnes chères, comme nos grands-parents, qui nous a rendu triste autrefois, c'est ce genre de souvenirs qui va remonter chaque fois que nous serons triste. Cela nous attristera encore, mais nous pourrons sans doute passer rapidement à autre chose et l'écho de notre chagrin s'éloignera.

Mais si notre premier épisode malheureux ou dépressif a été provoqué par une situation qui nous a incité à penser et à sentir que nous n'étions pas à la hauteur, que nous ne valions rien, que nous étions un imposteur ? Et si, pendant l'enfance ou l'adolescence, quand nous n'avions pas encore les moyens de nous protéger, nous avons été submergé par le sentiment d'être abandonné, maltraité, seul au monde ou tout simplement de n'être rien ? Bien des adultes victimes de dépression ont connu ce genre d'expériences. Si c'est votre cas, les modes de pensée qui vous ont déprimé à l'époque et le sentiment de ne rien valoir qui vous a habité risquent fort d'être réactivés même par un coup de cafard passager*.

Voici pourquoi il nous arrive de réagir de façon si négative au mal-être : la tristesse qui nous envahit est fortement colorée par des modes de pensée destructeurs, dévalorisants, qui sont

réactivés par notre état. Et ces modes de pensée sont d'autant plus nuisibles que, bien souvent, nous ne les identifions pas comme des souvenirs. Nous sommes persuadé *maintenant* que nous ne valons rien, alors que cette idée vient du *passé*.

Quand Carole avait 14 ans, sa famille ayant déménagé, elle a changé d'école. Elle a souffert de quitter ses amies et, bien qu'elles aient promis de rester en contact, elles se sont perdues de vue. Dans sa nouvelle école, Carole a eu beaucoup de mal à se lier et elle s'est isolée volontairement. Comme elle ne participait pas aux activités, ses camarades n'ont pas tardé à la laisser complètement de côté. Elle s'est sentie très seule et rejetée.

Au lycée, elle s'est mieux intégrée, mais elle est restée sujette à des changements d'humeur imprévisibles qui la vidaient de son énergie et l'incitaient à rester dans son coin, parfois pendant plusieurs semaines. Son humeur pouvait changer à n'importe quel moment. Aujourd'hui qu'elle a atteint l'âge adulte, la moindre tristesse peut réactiver tous les sentiments du passé, lui donnant à nouveau l'impression d'être seule, sans amis. Dans ces moments-là, elle n'arrive pas à ramener son attention vers ce qu'elle fait – son esprit semble entièrement mobilisé par ses émotions.

L'exemple de Carole illustre bien le cycle qui affecte un très grand nombre de personnes. Une fois que les souvenirs, les idées et les sentiments négatifs réactivés par une baisse de moral ont pénétré la conscience, ils produisent deux effets majeurs. Premièrement, et tout naturellement, ils augmentent notre mal-être. Deuxièmement, ils imposent à notre esprit une série de priorités sur lesquelles se concentrer – nos faiblesses et nos insuffisances profondes et ce qu'il faudrait faire pour y remédier. Et ces priorités dominent si bien notre esprit qu'elles l'empêchent de s'intéresser à autre chose. C'est ainsi que, compulsivement, nous tentons encore et toujours de

découvrir ce qui ne va pas chez nous, dans notre vie, et de trouver des solutions.

Pris dans cet engrenage, pourquoi détournerions-nous notre attention de ces questions pressantes si cela peut soulager notre état ? Réfléchir à nos insuffisances et trouver des solutions attire irrésistiblement notre esprit. Mais cette activité mentale est totalement improductive et même dommageable puisqu'elle entretient notre mal-être et fixe notre attention sur des idées et des souvenirs qui nous rendent malheureux. C'est comme si un événement horrible se déroulait devant nous : on ne veut pas regarder, mais on n'arrive pas à détacher les yeux.

➤ *Le moment critique*

On ne peut pas empêcher les souvenirs et les jugements critiques de surgir quand on est malheureux. Cela se fait de manière entièrement automatique. En revanche, rien ne nous empêche d'intervenir sur ce qui se passe ensuite.

Si Carole pouvait voir que les schémas mentaux réactivés par son léger changement d'humeur sont *anciens*, qu'ils datent de l'époque où elle se sentait seule, incomprise et nulle, elle pourrait les laisser traverser son esprit et s'éloigner. Elle pourrait même se traiter avec un peu de gentillesse.

Car on *peut* apprendre à établir d'autres relations avec son mal-être. La première étape consiste à voir plus clairement la façon dont on se laisse piéger. Il faut en particulier prendre conscience du mode de pensée qui nous domine et qui cause tant de souffrances.

Le mode « faire » : quand la pensée critique se charge d'un travail qu'elle est incapable de mener

Quand le train de pensées mis en branle par l'état dépressif nous dit que c'est *nous* le problème, nous cherchons à nous débarrasser *immédiatement* de ce sentiment. Mais des réflexions plus larges sont déjà lancées : ce n'est pas uniquement *aujourd'hui* que ça va mal, c'est toute notre *vie* qui va mal... On se sent alors prisonnier et *dans l'obligation* d'en sortir.

Le problème est que l'on tente d'en sortir en s'attaquant à ce qui va mal. *Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? Pourquoi est-ce que je me sens toujours accablé(e) ?* Avant même de comprendre ce qui nous arrive, nous cherchons compulsivement les raisons profondes de ce qui ne va pas, en nous et dans notre façon de vivre, pour y *remédier*. Nous appliquons toutes nos ressources mentales à la résolution de ce problème, en nous fiant à nos capacités critiques.

Or ces capacités critiques *sont sans doute le plus mauvais outil pour mener à bien un tel travail.*

Nous sommes fier, et à juste titre, de ce que peut notre pensée analytique et critique. Elle représente l'une des plus belles réussites de notre évolution en tant qu'êtres humains et nous aide à surmonter quantité de difficultés tout au long de notre vie. C'est pourquoi, quand nous constatons que quelque chose ne va pas dans notre vie *intérieure*, émotionnelle, notre esprit réagit souvent en faisant appel au même mode qui résout si efficacement les problèmes de notre vie *extérieure*. Le mode de l'analyse, du jugement, de la comparaison vise à supprimer l'écart entre les choses telles qu'elles sont et les choses

telles que nous voudrions qu'elles soient – à résoudre les problèmes que nous rencontrons. C'est pourquoi nous l'appelons le mode mental du « faire ». C'est le mode par lequel nous réagissons quand nous sommes appelé à agir.

Le mode « faire » est mobilisé parce qu'il nous aide à atteindre un but dans les situations du quotidien et qu'il résout fort bien les problèmes techniques. Considérons par exemple un acte simple : traverser une ville. Pour l'accomplir, le mode « faire » commence par conceptualiser l'endroit où je me trouve (chez moi) et l'endroit où je veux aller (le stade). Il se concentre ensuite automatiquement sur la disparité entre les deux, ce qui détermine les actions capables de réduire l'écart (je prends ma voiture et je démarre). Il surveille en permanence la taille de l'écart, de manière à vérifier si les actions entreprises ont l'effet désiré : réduire la « distance restant à parcourir » entre les deux lieux. Si, par hasard, l'écart grandit au lieu de diminuer, il ajuste les actions en conséquence. Et il répète le processus jusqu'à ce que l'écart n'existe plus. Je suis arrivé à destination, l'objectif est donc atteint, et le mode « faire » est prêt à effectuer la tâche suivante.

Cette stratégie constitue une approche très générale des buts à atteindre, des problèmes à résoudre : si nous voulons faire advenir quelque chose, notre esprit se concentre sur la diminution de l'écart entre notre idée de là où nous sommes et notre idée de là où nous voulons être. Si nous voulons que quelque chose n'advienne *pas*, il va se concentrer sur l'agrandissement de l'écart entre notre idée de là où nous sommes et notre idée de ce que nous voulons éviter. Ce mode mental ne nous permet pas seulement de gérer les détails de la vie quotidienne, il est aussi à la base des transformations les plus admirables du monde extérieur par l'espèce humaine, depuis la construction des pyramides jusqu'à l'envoi d'un homme sur la Lune. Tous ces exploits ont nécessité des solutions fines et élégantes. Il est donc naturel que les mêmes stratégies menta-

les soient mobilisées pour transformer notre monde intérieur – et atteindre au bonheur ou, du moins, échapper au mal-être. Et c'est là que les vrais ennuis commencent.

➤ *Pourquoi il est impossible de « résoudre » les émotions comme des problèmes*

Imaginez : vous vous promenez le long d'une rivière par une belle journée ensoleillée. Vous n'êtes pas en pleine forme, mais, au début, vous n'en êtes pas vraiment conscient. Et puis, au bout d'un moment, vous vous sentez un peu cafardeux. Regardant le ciel, vous vous dites : *Quelle belle journée, je devrais être heureux.*

Arrêtez-vous un instant sur cette idée : *Je devrais être heureux.*

Comment vous sentez-vous maintenant ? Un peu plus mal ? C'est normal. Pratiquement tout le monde répond de la même façon à cette question. Pourquoi ? Parce que lorsqu'il s'agit d'émotions, comparer ce que nous ressentons et ce que nous aimerions ressentir (ou ce que nous *devrions* ressentir) rend malheureux et nous éloigne encore plus de l'état souhaité. Cette façon de se focaliser sur l'écart renvoie à la stratégie mentale que nous utilisons pour résoudre les problèmes.

Normalement, quand on n'est pas trop déprimé, on remarque à peine la petite chute de moral que procure cette comparaison. Mais si notre esprit, fonctionnant en mode « faire », s'efforce de résoudre des problèmes comme « Mais qu'est-ce que j'ai ? » et « Pourquoi n'ai-je pas plus de volonté ? », on peut se retrouver piégé. En effet, il va tout naturellement évoquer (et maintenir à la conscience) les idées correspondant au sujet traité – par exemple, l'image de la personne que je suis à cet instant (triste et solitaire), l'image du genre de personne que je veux être (calme et heureuse) et l'idée du genre de personne que je redoute de devenir si je sombre dans la dépression (vaincue et pathétique). Le mode « faire » se concentre

ensuite sur la disparité entre ces images, sur tout ce qui nous empêche d'être celui ou celle que nous voudrions être.

Le fait de se concentrer sur la disparité entre la personne que nous voudrions être et celle que nous pensons être nous rend un peu plus déprimé que nous ne l'étions au moment où le mode « faire » s'est mis en marche*. Visant à nous « aider », le mode « faire » voyage dans le temps : il recherche le souvenir de notre dernier épisode cafardeux pour essayer de comprendre ce qui s'est passé ou il imagine notre avenir, un avenir gâché par le malheur, pour nous rappeler qu'il faut à tout prix éviter d'en arriver là. Les souvenirs du passé et les images de l'avenir ainsi évoqués ajoutent leur poids à ce qui pèse déjà sur notre humeur. Or plus nos phases dépressives ont été importantes dans le passé, plus les images et les commentaires qui nous reviennent sont négatifs, puissants et nous paraissent avoir une réalité *présente*. Le sentiment d'infériorité, de solitude nous semble familier, mais, au lieu d'y voir le signe que notre esprit suit à nouveau une ancienne ornière, *nous prenons ce caractère familier pour la preuve que tout cela est vrai*. C'est pourquoi il est difficile de s'en dégager, comme nos amis et parents nous y incitent certainement : le mode « faire » nous persuade que rien n'est plus important que de nous tirer d'affaire en identifiant et en réglant le « problème ». Alors, on se torture avec de nouvelles questions : « Pourquoi est-ce que je réagis toujours comme ça ? », « pourquoi est-ce que je ne m'en sors pas mieux ? », « pourquoi est-ce que j'ai des problèmes que les autres n'ont pas ? », « qu'est-ce que j'ai fait pour mériter ça* ? ».

Cette activité mentale égocentrique et autocritique, que vous appelez peut-être *ressassement*, est nommée *rumination* par les psychologues. Quand on rumine, on s'interroge vainement sur son mal-être, sur les causes, la signification et les conséquences de ce mal-être. Les études ont montré que si nous avons eu tendance à réagir ainsi par le passé, nous som-

mes susceptible d'utiliser la même stratégie pour nous « aider » chaque fois que notre moral est en baisse. Ce qui a pour effet de nous enfermer dans l'état que nous essayons de dissiper. Et nous risquons alors de multiplier les épisodes dépressifs.

Mais pourquoi, alors, ruminons-nous ? Pourquoi, à l'instar de Carole, continuons-nous à nous appesantir sur notre malheur, alors que cela ne fait qu'aggraver les choses ? Lorsque des chercheurs posent la question, les personnes qui ruminent beaucoup répondent qu'elles croient que cela va les aider à surmonter leur mal-être et leur dépression*. Elles pensent qu'en ne le faisant pas, elles iront encore plus mal.

Quand on a le cafard, on rumine, parce qu'on croit qu'on va trouver ainsi le moyen de résoudre son problème ; les études prouvent pourtant que c'est le contraire qui se produit : l'aptitude à résoudre les problèmes se détériore nettement au cours de la rumination*. *La rumination est un élément du problème, pas un élément de la solution.*

Imaginez un trajet en voiture. Chaque fois que le conducteur vérifie s'il se rapproche de sa destination, il constate immédiatement que la voiture s'en éloigne. C'est à peu près ce qui se passe dans le monde des états émotionnels quand on fait appel au mode « faire ». Voilà pourquoi quand on se dit : « Je me demande pourquoi je me sens aussi déprimé, il n'y a aucune raison… », on se sent encore plus mal après. On a voulu voir si l'on se rapprochait du but (se sentir bien) et on s'en retrouve plus loin. Comme si l'on était incapable d'oublier une seconde à quel point on est mal.

➤ *Le lait renversé*

L'histoire se passe au début des années 1940, en pleine guerre. Dans une ferme laitière anglaise, le vieux fermier a formé un ouvrier, un soldat en phase de réhabilitation après avoir été blessé au front. Le jeune homme a appris à appeler

les vaches pour qu'elles rentrent à l'étable, à les diriger vers leur stalle, à les étriller et les traire, à transporter les seaux de lait jusqu'à la chambre froide et à les verser dans les bidons. Mais ce jour-là, il a reversé un peu de lait par terre et essayé en vain de nettoyer la tache au jet d'eau. Quand le vieux fermier passe par là, il le voit qui contemple désespérément la large flaque blanche qu'il a créée. « Ah ! dit-il, je comprends, je connais ce problème... Quand l'eau se mélange au lait, on ne fait plus la différence... Le truc, c'est de ne s'occuper que du lait renversé. Tu le laisses s'écouler vers le drain, tu élimines les dernières traces d'un coup de balai et après seulement tu arroses avec le jet. »

Une fois l'eau mélangée au lait, on ne fait plus la différence entre les deux. Il en est de même avec nos humeurs. Tous nos efforts pour nous en libérer les aggravent, *et nous ne comprenons pas ce qui se passe* : comme c'est pareil, nous redoublons nos efforts désespérés pour régler le problème. Il n'y a personne pour nous dire : « Arrête, si tu te sens plus mal qu'avant, c'est à cause de tous ces efforts que tu fais pour aller mieux... » Il n'y a rien « dehors » pour nous rappeler que même avec les meilleures intentions du monde, nous aggravons, en fait, notre cas.

En outre, pendant que nous ruminons, l'état qui a déclenché le processus peut très bien avoir disparu de lui-même. Mais on ne le remarque même pas, tellement on est occupé à s'en débarrasser tout en s'enfonçant un peu plus.

La rumination a systématiquement des effets négatifs. Elle ne fait qu'augmenter notre mal-être. Aussi héroïque qu'elle soit, elle est absolument impropre à résoudre notre problème. Il faut faire appel à un tout autre mode mental pour aller mieux.

➤ *L'alternative à la rumination*

Si Carole avait été capable de réagir différemment au sentiment qui l'a envahie pendant qu'elle faisait du rangement, elle n'aurait pas été entraînée dans un tourbillon de pensées sans fin. Elle aurait pu comprendre que sa tristesse n'était qu'un sentiment passager, assez naturel après le départ d'une amie et qui ne nécessite pas d'aller chercher des « causes » plus profondes. Mais nous n'*aimons* pas être triste parce que ce sentiment peut rapidement amener des réflexions dévalorisantes ; alors, nous faisons appel à notre intelligence pour qu'elle se concentre sur la disparité entre ce qui « est » et ce qui « devrait être ». Comme le message ne nous plaît pas, on veut supprimer le messager, mais on ne fait que se tirer une balle dans le pied.

Il existe une autre stratégie pour gérer les états, les souvenirs et les modes de pensée négatifs *dans l'instant, au moment où ils surgissent.* L'évolution nous a doté d'un autre mode d'approche, qui a le pouvoir de nous transformer. On l'appelle la *conscience.*

La pleine conscience commence par la conscience

En un sens, cette capacité humaine nous est familière depuis toujours. Mais le mode « faire » l'a éclipsée. La conscience ne procède pas par analyse critique, mais par connaissance directe. On l'appelle le *mode « être ».*

Avant d'être pensées, les choses sont expérimentées directement par nos sens. Nous sommes capable de sentir et de réagir directement à des choses comme une tulipe, des voitures, un vent glacial. Et d'en être conscient. Nous avons des intuitions. Nous appréhendons les choses non seulement par

l'intellect, mais par le cœur et les sens. Et nous pouvons être conscient du fait que nous pensons. *Le mode « être » est un mode de connaissance entièrement différent du mode « faire » et des pensées qui l'accompagnent.* Pas meilleur, simplement différent. Mais ce mode nous ouvre à une tout autre façon de vivre notre vie et d'entrer en relation avec nos émotions, nos tensions, nos idées et notre corps. Et cette capacité, nous la possédons déjà. Elle est simplement un peu négligée et sous-développée.

Le mode « être » est l'antidote aux problèmes que crée le mode « faire ».

En cultivant le mode « être », on peut :

- Sortir de sa tête et apprendre à expérimenter directement le monde, débarrassé du perpétuel commentaire de la pensée. *On peut tout simplement s'ouvrir aux possibilités infinies de bonheur qu'offre la vie.*
- Voir les pensées comme des événements mentaux qui vont et viennent dans l'esprit comme les nuages dans le ciel. *L'idée que l'on est sans valeur, indigne d'amour et bon à rien peut enfin être vue pour ce qu'elle est – une idée – et pas comme la vérité, ce qui va la rendre plus facile à rejeter.*
- Commencer à vivre ici et maintenant, dans l'instant présent. *Quand on cesse de s'appesantir sur le passé et de se projeter dans l'avenir, on s'ouvre à de riches sources d'informations jusque-là négligées – des informations qui peuvent nous permettre d'éviter la spirale de la dépression et d'enrichir notre vie.*
- Débrancher le pilote automatique qui est dans notre tête. Une meilleure conscience de nous-même – par nos sens, nos émotions, notre esprit – peut nous aider à diriger nos actes dans la direction que nous souhaitons et à résoudre nos problèmes.
- Éviter la cascade d'événements mentaux qui nous tire vers la dépression. *En développant notre conscience, nous devenons capable de reconnaître très vite les moments où*

nous risquons de glisser dans la dépression et nous apprenons à ne pas nous laisser entraîner plus bas.
- Cesser de vouloir changer la vie, sous prétexte qu'elle n'est pas agréable en ce moment. *Nous comprendrons alors que vouloir que les choses soient différentes de ce qu'elles sont, c'est le début de la rumination.*

Le reste de cet ouvrage décrit en détail comment cultiver ce type de conscience. L'aptitude essentielle, c'est la pleine conscience, et celle-ci peut modifier profondément notre vie.

➤ *Qu'est-ce que la pleine conscience ?*

La pleine conscience est la conscience obtenue par l'attention que l'on porte délibérément, dans l'instant et sans jugement, aux choses telles qu'elles sont. Et à quoi porter attention, demanderez-vous ? À n'importe quoi, à tout, mais surtout aux aspects de la vie que nous avons le plus négligés. On peut par exemple commencer à s'intéresser aux composants essentiels de l'expérience : ce qu'on ressent, ce qu'on a en tête, la manière dont on perçoit ou dont on sait quelque chose. La pleine conscience, c'est porter attention aux choses telles qu'elles sont et non telles que nous voudrions qu'elles soient. Pourquoi ce type d'attention est-il utile ? Parce que c'est l'antithèse exacte de la rumination mentale qui entretient et provoque les états dépressifs.

Tout d'abord, la pleine conscience est *intentionnelle*. La cultiver nous aide à mieux voir la réalité présente et les choix qui s'offrent à nous. La rumination, au contraire, est souvent une réaction automatique à ce qui nous sollicite. Pratiquement inconsciente, elle nous égare dans nos pensées.

Ensuite, la pleine conscience est une *expérience directement centrée sur le moment présent*. Quand on rumine, à l'inverse, on a l'esprit occupé par des idées et des abstractions qui sont très loin d'une expérience sensorielle directe. La rumination propulse notre pensée vers le passé ou vers l'avenir.

Enfin, la pleine conscience est *sans jugement*. Elle a cette vertu de nous faire voir les choses telles qu'elles sont dans l'instant présent et de les laisser être telles qu'elles sont déjà. Dans la rumination et le mode « faire », au contraire, l'évaluation et le jugement sont inévitables. Et juger (en bien ou en mal, positivement ou négativement) implique pour nous-même ou les choses qui nous entourent, la prise en compte de certains standards préétablis. L'habitude de se juger sévèrement se cache souvent derrière les tentatives censées nous aider à mieux vivre et à être une meilleure personne, mais, dans la réalité, cette habitude de juger finit par fonctionner comme un tyran irrationnel, impossible à satisfaire.

En développant la pleine conscience, Carole pourra prendre conscience des interactions complexes qui existent entre les événements extérieurs, ses sentiments, ses pensées et ses comportements. Elle verra de mieux en mieux comment les uns déclenchent les autres, amorçant la spirale du malheur. Elle cessera de se sentir piégée dans une dépression apparemment interminable, parce qu'elle disposera de moyens nouveaux et plus pertinents face au moment présent. Elle pourra même apprendre à se traiter avec plus de gentillesse dans les moments où elle se sent très fragile, et retrouver du même coup assez d'enthousiasme pour développer de nouveaux centres d'intérêt et se faire de nouveaux amis.

Comme nous allons le voir dans la suite de ce livre, pratiquer la pleine conscience, c'est plus que remarquer autour de soi ce qu'on ne remarquait pas. C'est apprendre à détecter ce *mode mental* qui nous bloque quand nous l'appliquons, à tort, à notre personne et à notre vie émotionnelle. Les chapitres suivants décrivent les pratiques qui permettent de quitter ce mode quand il ne nous rend pas service et de passer à un autre mode. En devenant capable de rester dans la pleine conscience, nous pourrons explorer ce qui se passe quand on

laisse ses émotions aller et venir dans la conscience, dans une attitude dénuée de jugement et teintée de compassion.

Comme vous le verrez dans le prochain chapitre, la pratique de la pleine conscience apprend à passer en mode « être » pour accueillir plus sereinement ses émotions. Car nos émotions ne sont pas des ennemis, mais des messages qui nous reconnectent de la façon la plus essentielle et la plus intime avec l'aventure de la vie.

DEUXIÈME PARTIE

D'instant en instant

CHAPITRE 3

Cultiver la pleine conscience

Premières expériences

Un jour, un écrivain-voyageur bien connu est invité à dîner dans une riche famille japonaise. Son hôte a réuni quelques convives en laissant entendre qu'il va leur faire découvrir quelque chose d'exceptionnel. Le repas comprendra en effet du poisson-lune, mets suprêmement délicat et d'autant plus apprécié qu'il peut être mortel si le poisson n'a pas été préparé par un chef assez habile pour en ôter le poison. Se voir offrir un tel plat est un grand honneur.

L'écrivain en déguste chaque bouchée avec délice. Le goût de ce poisson ne ressemble à rien qu'il connaisse. Lorsque son hôte lui demande ce qu'il en pense, il répond avec enthousiasme que ce poisson est réellement sublime, que c'est l'un des meilleurs mets qu'il ait jamais goûtés. Son hôte lui révèle alors qu'il a mangé un poisson d'une espèce commune. Le poisson-lune a été servi à un autre invité qui l'a avalé sans rien deviner. L'écrivain en conclut qu'un mets ordinaire peut avoir une saveur exceptionnelle pour peu qu'on en déguste chaque bouchée avec une grande attention.

Prise de conscience

Mangeant un poisson ordinaire, cet écrivain a vécu une expérience extra-ordinaire en raison de l'attention qu'il lui a prêtée et du haut niveau de conscience qui en a résulté. Très habilement, son hôte a créé les conditions permettant cette prise de conscience gustative. La leçon que nous voudrions transmettre dans ce livre est que l'on peut vivre chaque expérience avec cette même qualité d'attention et, donc, en modifier la nature. Ce type de conscience, appelée *pleine conscience*, ne se limite pas à une attention plus profonde, elle implique de prêter une attention *différente* – c'est une *autre manière* de porter attention.

Certes, on pourrait dire que nous sommes déjà tenus d'être attentifs, pour faire tout ce que nous avons à faire. Et ceux d'entre nous qui sont souvent malheureux diraient même qu'ils sont déjà bien trop conscients – de leur souffrance, en tout cas. Mais en général, et tout particulièrement dans les moments de déprime, notre attention se focalise sur les problèmes. Tout ce qui nous paraît sans rapport est instantanément exclu de notre champ de vision. La pleine conscience, en revanche, nous permet de vivre l'instant tel qu'il est, sans que notre pensée nous entraîne ailleurs. La pleine conscience nous libère ainsi du piège de la rumination et de l'obsession du « faire », qui nous rendent prisonnier du malheur et de la dépression.

Comme nous l'avons dit à la fin du chapitre précédent, la pleine conscience est *la conscience qui naît de l'attention portée intentionnellement aux choses telles qu'elles sont, dans l'instant présent et sans jugement*. C'est une manière de passer du mode *faire* au mode *être*, de sorte que nous pouvons absorber toutes les informations que nous offre une expérience avant d'agir. Être pleinement conscient implique de suspendre son juge-

ment pendant un temps, de remettre l'action à plus tard et d'accueillir l'instant présent tel qu'il est et non tel que nous voudrions qu'il soit. C'est aborder les situations dans un esprit d'ouverture, même si elles font naître en nous des émotions comme la peur. C'est débrancher volontairement le pilote automatique, mode d'action qui est trop souvent le nôtre et qui suscite des ruminations sur le passé et des inquiétudes pour l'avenir, pour se mettre consciemment en phase avec les choses telles qu'elles sont dans l'instant. C'est savoir que nos pensées ne sont pas la réalité, mais des événements passagers dans notre esprit, et que nous sommes plus en contact avec la vie telle qu'elle est quand nous éprouvons les choses avec notre corps et nos sens que quand nous les pensons.

> La pleine conscience n'implique pas d'être plus attentif mais de l'être différemment, avec plus de sagesse – de tout son esprit et de tout son cœur, en utilisant l'ensemble des ressources qui sont celles du corps et des sens.

Notre manière habituelle de prêter attention aux choses est extrêmement limitée. Pour vous en persuader, vous pouvez faire un petit exercice, il vous donnera un aperçu de ce que peut être une expérience vraiment vivante lorsque l'esprit s'y consacre entièrement et sans jugement. Si vous avez quelques minutes, faites-le tout de suite. Sinon, trouvez un moment plus tard.

Si vous avez le temps, vous pouvez refaire le même exercice avec un autre raisin sec, plus lentement encore, en vous empêchant de comparer la seconde expérience avec la première et en la vivant pour elle-même.

Que se passe-t-il quand on se livre pleinement à ce petit exercice ? Comme dans l'histoire du poisson-lune, il y a beaucoup à découvrir. Pendant une de ces séances, Thomas, par exemple, a été frappé par le contraste avec sa façon habituelle de manger : « Je savais que je mangeais ce raisin sec. Et c'est

Manger un raisin sec : un avant-goût de la pleine conscience

Tenir dans sa main

Prenez un raisin sec et posez-le dans votre paume ou bien tenez-le entre le pouce et l'index.
Concentrez-vous sur l'image et imaginez que vous débarquez tout juste de Mars et que vous n'avez jamais rien vu de pareil.

Regarder

Prenez le temps de regarder vraiment ; contemplez le raisin avec toute votre attention.
Laissez votre regard en explorer chaque partie, les plis et les creux, les reflets et les ombres qu'y fait jouer la lumière, les particularités.

Toucher

Faites tourner le raison sec entre vos doigts et explorez-en la texture, les yeux fermés si cela exacerbe votre sens du toucher.

Sentir

Tenez le raisin sec sous votre nez et, à chaque inspiration, humez les odeurs, les arômes, les parfums qui peuvent en émaner, sans oublier les réactions que cela suscite dans votre bouche ou votre estomac.

Mettre en bouche

Approchez maintenant le raisin sec de vos lèvres, remarquez que votre bras et votre main savent exactement comment et où le placer. Posez-le délicatement dans votre bouche, sans le mâcher. Passez quelques instants à explorer la sensation que vous procure le fait de l'avoir en bouche, de le tâter du bout de la langue.

Savourer

Quand vous êtes prêt, commencez par voir où et comment il doit être placé pour que vous le mâchiez. Ensuite, très consciemment, mordez dedans une ou deux fois et notez ce qui se

passe ensuite, quand son goût commence à vous parvenir. Sans l'avaler encore, portez votre attention sur son goût et sa texture dans votre bouche et sur les changements qu'ils subissent avec le temps, d'instant en instant. Notez aussi les modifications subies par le raisin lui-même.

Avaler

Quand vous vous sentez prêt, voyez d'abord si vous pouvez détecter l'intention de l'avaler quand elle surgit, de manière à en être conscient avant.

Suivre

Pour finir, voyez si vous pouvez sentir le reste du raisin sec descendre vers votre estomac, et concentrez-vous sur ce que ressent tout votre corps une fois cet exercice de dégustation consciente accompli.

une expérience beaucoup plus riche que quand j'en enfourne une pleine poignée dans ma bouche. »

Gabrielle a fait un commentaire similaire : « J'étais très consciente de ce que nous faisions. Jamais je n'avais savouré un raisin sec comme cela. En fait, je ne m'étais jamais intéressée à l'aspect d'un raisin sec. Au début, il m'a paru mort, ratatiné ; ensuite, j'ai remarqué comment la lumière le faisait briller, à la manière d'une pierre précieuse. Quand je l'ai mis dans ma bouche, j'ai eu du mal à ne pas le mâcher immédiatement. Et puis, je l'ai exploré avec ma langue et j'ai fini par en identifier chacun des côtés – mais je n'en sentais pas le goût. Finalement, j'ai croqué dedans, et quelle sensation fabuleuse. Je n'avais jamais rien mangé de la sorte. »

Comment expliquer cette différence ? « D'habitude je ne fais pas ainsi, a répondu Gabrielle. Quand je mange un raisin sec, je ne réfléchis pas beaucoup. Je le fais automatiquement.

Cette fois, j'étais réellement concentrée sur ce que je faisais au lieu de penser à autre chose. »

> Ce petit exercice a permis à Thomas et Gabrielle de découvrir directement une autre manière de vivre une expérience. En mangeant, ils *savaient* qu'ils mangeaient. Ils mangeaient *en pleine conscience*.

Ralentir ses mouvements et porter délibérément son attention sur chaque aspect d'une expérience sensorielle peut apporter des révélations. L'odeur d'un raisin sec peut être différente de ce qu'on imaginait. Sa texture sur la langue peut surprendre. Son goût, nous ne l'avions tout simplement jamais apprécié de cette façon-là ; il nous paraît plus savoureux que le goût de vingt raisins secs avalés distraitement. La pleine conscience transforme radicalement notre expérience de la nourriture.

Mais que peut la pleine conscience quand nous faisons l'expérience de la tristesse ? Si nous arrivons à nous rendre tout à fait présent quand nous l'éprouvons, nous pouvons accueillir ce moment dans un esprit d'acceptation, *sans aucun présupposé ni préjugé le concernant*. On peut même en arriver au point où nos moments de tristesse ne sont plus vécus comme le malheur de toute une vie, mais comme des moments où on est triste. En lui-même, ce changement ne va pas nécessairement améliorer notre humeur, mais il peut nous aiguiller dans une autre direction, une direction qui ne conduit pas à la dépression.

Vivre dans l'instant présent

L'exemple de Jeanne montre bien avec quelle facilité nous sommes catapulté dans un voyage mental qui nous empêche de vivre l'instant présent, en l'étirant vers le passé ou l'avenir.

Jeanne a fait l'exercice du raisin sec pour la première fois à la fin d'une journée pénible où elle avait vainement tenté de régler toutes sortes d'affaires en cours. Pendant l'exercice, son esprit lui a rapidement renvoyé sa journée en miroir : *Ma fille a mangé des raisins secs pour son goûter hier. Et elle ne les a pas finis.*

Puis elle a pensé : *J'ai faim, je n'ai pas encore déjeuné. Si Paul ne m'avait pas interrompue, j'aurais eu plus de temps. J'aurais même pu déjeuner.*

Jeanne a commencé à se sentir vaguement irritée, mais son irritation a disparu, remplacée par la question du menu du soir. Alors qu'elle y réfléchissait, elle s'est demandé à quelle heure allaient rentrer ses enfants. Bien qu'elle ait eu l'intention de se concentrer sur la vue, le toucher, l'odeur et le goût du raisin sec instant après instant, elle n'y était pas. « Je n'arrêtais pas de penser, penser, penser... », dit-elle. Et sa pensée l'emportait bien loin de l'instant présent et du raisin sec, vers sa fille, vers Paul, vers son menu, le retour des enfants. Ce n'était pas un choix de sa part. Son esprit s'était échappé et poursuivait son propre programme.

Dans ce genre de voyage, il est facile d'oublier le présent puisqu'on se préoccupe du passé ou de l'avenir. On se laisse absorber par ses pensées comme si elles étaient effectivement l'ici et maintenant. Souvent, on revit des émotions passées ou on anticipe des émotions à venir. Non content de s'extraire de la seule réalité qui peut être vécue en direct, on va chercher dans des souffrances anciennes ou carrément hypothétiques. Pas étonnant qu'on se sente parfois plus mal après.

Le mode « être » nous apprend que l'on peut habiter le présent avec une sensation d'espace ; il n'y a pas d'ailleurs où il faudrait être en cet instant précis et rien d'autre à faire que ce qui est requis en *cet* instant. Notre esprit peut entièrement se consacrer à la conscience de l'instant, nous permettant d'être pleinement présent à ce que la vie nous offre à chaque

moment. Cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas penser au passé ou à l'avenir ; cela veut simplement dire qu'il faut y penser en étant *conscient* de le faire.

Voir les pensées comme des événements mentaux passagers

Le colossal pouvoir de l'esprit, sa capacité de réflexion, nous permettent de résoudre mentalement les problèmes avant de mettre les solutions en pratique. Les difficultés commencent quand on confond les pensées concernant les choses avec les choses elles-mêmes. La pensée implique des interprétations et des jugements qui ne sont pas des faits mais d'autres pensées.

On peut penser à une chaise imaginaire et savoir que ce n'est pas la même chaise que celle sur laquelle on est assis. En revanche, quand l'esprit s'intéresse à des objets qui ne sont pas tangibles – comme notre valeur personnelle –, la distinction devient beaucoup plus subtile. Ce que nous pensons de nous-même n'est pourtant pas plus réel que notre représentation mentale d'une chaise. Quand on passe en mode « être » grâce à la pleine conscience, on s'en rend beaucoup mieux compte. On apprend à observer nos pensées – et nos émotions, d'ailleurs – comme des expériences qui vont et viennent dans notre esprit. De même que le bruit d'une voiture dans la rue s'éloigne, de même que l'image d'un oiseau dans le ciel disparaît, les pensées sont des événements mentaux qui surgissent naturellement, restent un moment et s'effacent d'eux-mêmes.

Ce changement très simple, et pourtant difficile à réaliser, est libérateur. Car lorsqu'il nous vient des pensées comme « je

serai toujours malheureuse » ou « je ne suis pas digne d'être aimé », nous ne sommes plus obligé de les prendre pour des réalités. Y croire, c'est se condamner à une lutte incessante contre elles. En fait, ces idées sont des événements mentaux, comparables à des changements de temps, que produit notre esprit à un moment donné, pour une raison ou une autre. Si nous sommes capable de les voir ainsi, nous pouvons même finir par apprendre à repérer quand et comment elles apparaissent. En attendant, nous ne sommes pas obligé de les subir comme des tyrans.

> Vivre l'instant présent et traiter ses pensées et ses émotions comme des messages passagers comparables à des sons ou des images permet de ne plus occulter les signaux que nous délivrent nos sens -- signaux qui peuvent nous détourner de la rumination.

Débrancher le pilote automatique

Après l'expérience du raisin sec, beaucoup de gens se rendent compte qu'ils mangent très rarement en pleine conscience, et ils mesurent la différence.

Pauline compare cette expérience avec la manière dont, normalement, elle aurait mangé un raisin sec : « Je n'y aurais pas pris de plaisir. Je pense que je n'aurais même pas été consciente de le faire. Je n'aurais pas non plus choisi de m'asseoir pour déguster un raisin sec. Manger, c'est un acte que je suis censée accomplir à certains moments de la journée. Comment imaginer que ce soit un tel délice ? »

L'inconscience imprègne notre vie. Prenons l'acte de manger. Bien qu'il engage tous nos sens, il est accompli dans une quasi-inconscience. On peut manger pendant plusieurs semai-

nes d'affilée, plusieurs fois par jour, sans jamais savourer sa nourriture. Nous mangeons en parlant, en lisant, en pensant à autre chose. Nous sommes empêtrés par un flot de pensées, par les nécessités du quotidien.

Pour certains diététiciens, cette façon de manger expliquerait en partie le surpoids : nous ne prêtons pas attention aux signaux de satiété envoyés par le corps. De la même façon, les schémas mentaux qui nous maintiennent dans le malheur et la dépression sont d'anciennes habitudes de pensée qui nous reviennent en mémoire et qui prennent le dessus quand nous ne sommes pas pleinement conscient et présent. Nous abandonnons les rênes, créant les conditions qui permettent aux mécanismes subconscients d'opérer librement.

> Le mode « faire » peut s'autonomiser, surtout dans les moments où l'on se sent mal. C'est pourquoi il faut de la détermination et de la pratique pour atteindre la pleine conscience.

Nous avons tous tendance à fonctionner en pilote automatique dans les situations quotidiennes. Imaginons que vous deviez faire un détour en rentrant chez vous pour déposer un paquet. Que se passera-t-il si vous conduisez en rêvassant, en réfléchissant ou en ruminant ? Il est probable qu'en arrivant chez vous, vous trouverez le paquet encore dans la voiture. Pendant que vous aviez l'esprit ailleurs, l'habitude d'emprunter le même itinéraire quotidien a pris le dessus. Il vous est sans doute arrivé d'éclater de rire en découvrant votre panier à provisions rempli d'un tas de courses mais sans ce que vous étiez sorti acheter, ou en vous surprenant à composer un numéro de téléphone qui a changé depuis un bon moment, ou à tendre la main pour essuyer une saleté sur la joue de votre fils qui a 27 ans.

La conscience empêche les vieilles habitudes, qui sont devenues des automatismes, de nous dicter notre conduite. Elle nous permet de les reconnaître pour ce qu'elles sont. Elle peut aussi nous apprendre à considérer nos habitudes de rumination avec le même amusement détaché que lorsque nous perdons de vue que nos enfants ont grandi ou que notre meilleure amie a déménagé. En mode « faire », notre esprit est tellement occupé à *penser* à ce qui se passe que nous ne sommes que vaguement conscient du moment présent. Le mode « être », au contraire, se caractérise par la conscience de l'expérience sensorielle immédiate de l'instant présent. Il nous met en contact *direct* avec la vie, instant après instant. Cette proximité directe avec l'expérience induit un mode de connaissance entièrement différent – celui de la connaissance implicite, intuitive, non conceptuelle et directe de ce qui se passe à mesure que cela se passe, de ce que nous faisons pendant que nous le faisons.

Sans cette conscience, nous sommes pris dans une ornière qui ne cesse de se creuser avec le temps. Nos automatismes de pensée nous remettent sur la même route, et nous réagissons par les mêmes actes, qui provoquent la même aggravation de notre état – chaque élément de la dépression entraînant les autres, et l'ensemble. L'absence de conscience nous rend aveugle à d'autres possibilités d'agir. En fait, elle nous rend aveugle à tout changement.

L'expérimentation directe

➤ *La cécité au changement*

Les psychologues Daniel Simons et Daniel Levin ont testé le degré de conscience de volontaires pendant qu'ils traversaient le campus de l'Université Cornell*. Un expérimentateur

tenant une carte dans ses mains demande son chemin pour rejoindre tel bâtiment. Pendant ce temps, deux personnes passent entre l'expérimentateur et son interlocuteur en portant une grande porte. L'expérimentateur est donc brièvement caché par la porte et quelqu'un, différent par la taille, l'habillement et la voix, en profite pour prendre sa place.

Combien, parmi les personnes interrogées, ont remarqué ce changement ? Réponse : 47 % seulement lors de la première expérience et 38 % lors d'une seconde. Les autres n'avaient pas pris conscience de l'événement qui s'était pourtant produit sous leurs yeux : le remplacement d'une personne par une autre. Comment est-ce possible ? Lorsque nous sommes sollicité pour répondre à une question impliquant la résolution d'un problème, notre esprit s'y emploie immédiatement. Et, comme nous l'avons dit au début de ce chapitre, dans le mode « faire », notre esprit ne sélectionne que les informations relatives à cette tâche. Sans en être conscient, nous écartons donc une grande partie de ce que perçoivent nos sens, y compris l'aspect physique de notre interlocuteur. Les psychologues appellent ce phénomène la *cécité au changement*.

Le mode « faire » focalise notre attention sur les objets qui l'occupent, produisant une sorte d'écran qui nous coupe de l'expérience directe. Dans l'expérience précédente, le questionneur est vu comme un individu « générique », celui qui me demande son chemin : il n'est donc pas vu du tout. Quand on a l'esprit occupé à rêvasser, faire des projets, résoudre des problèmes ou ruminer, l'aspect, l'odeur et le goût de la nourriture ne sont pas dans nos préoccupations et ne mobilisent donc qu'une attention relative de notre part. Nous ne le savons pas, mais nous perdons beaucoup à vivre ainsi.

➤ *Laver la vaisselle*

Avez-vous remarqué comme nous avons facilement tendance à hypothéquer le moment présent au nom de l'avenir ? Quand on lave la vaisselle, par exemple, si l'on est en mode « faire », on le fait pour s'en débarrasser au plus vite et passer à autre chose. Très probablement, on pense d'ailleurs déjà à autre chose et on n'est pas entièrement à la vaisselle*. On se dit qu'on aimerait bien avoir le temps de se reposer ; on imagine la tasse de café qu'on va boire après pour se détendre. Si l'on découvre une casserole mal lavée (ou pire, si *quelqu'un d'autre* remarque cette casserole mal lavée), on s'énerve contre cette fichue casserole qui nous empêche d'en finir au plus vite. Enfin, quand la vaisselle est terminée, on prend le temps de s'asseoir et de boire un café. Mais comme on est toujours en mode « faire », on est encore occupé par différents projets ou réflexions. Si bien que même en buvant son café, on a déjà en tête un prochain but à atteindre (passer un coup de fil, régler des factures, écrire une lettre, faire des courses, lire, etc.).

Et puis brusquement, sans crier gare, on reprend conscience et on découvre qu'on tient une tasse vide dans la main. *J'ai déjà bu mon café ? On dirait bien. Mais je n'en ai aucun souvenir.* On a complètement occulté ce café dont on attendait pourtant tant de plaisir quand on faisait la vaisselle, de même qu'on a négligé toutes les expériences sensorielles liées à la vaisselle : l'eau chaude, les bulles, le frottement de l'éponge sur les différentes surfaces…

Petit à petit, instant après instant, la vie nous échappe ainsi. Toujours tendu vers autre chose, on n'est jamais vraiment là ou on se trouve, attentif à ce qui se produit en *cet* instant. On s'imagine qu'on sera heureux ailleurs, plus tard, quand on aura « le temps de se détendre ». On remet son bonheur à plus tard au lieu de s'ouvrir à la richesse de l'expé-

rience de l'instant. On passe à côté du moment présent, du plaisir de faire la vaisselle et de boire un café. Si l'on n'y prend pas garde, on risque de passer à côté d'une bonne partie de notre vie.

Se défaire de la fixation sur un but

Le mode « faire » permet essentiellement d'atteindre un but qu'on s'est fixé à l'avance en focalisant l'attention sur l'écart entre l'endroit où nous pensons être et l'endroit où nous voudrions être. Le mode « être », par contraste, ne s'intéresse pas à l'écart entre ce que sont les choses et ce que nous voudrions qu'elles soient. En principe au moins, il ne s'attache pas à la réalisation d'un objectif, quel qu'il soit. En cela, il aide à se défaire de l'habitude caractéristique du mode « faire », qui consiste à se fixer des buts. Mais il a deux conséquences importantes.

La paix

La paix ne peut exister que dans l'instant présent. Il est ridicule de se dire : « J'attends d'avoir fini ça pour être libre de vivre en paix. » Qu'est-ce que « ça » ? Un diplôme, un boulot, une maison, le remboursement d'un prêt ? Si vous pensez ainsi, vous ne connaîtrez jamais la paix. Il y aura toujours un autre « ça » qui remplacera le précédent. Si vous ne vivez pas en paix à cet instant précis, vous n'y vivrez jamais. Si vous voulez réellement être en paix, vous devez l'être maintenant. Autrement, vous n'aurez que « l'espoir d'être un jour en paix* ».

Thich Nhat Hanh.

Premièrement, avec le mode « être », il n'y a pas besoin de surveiller, d'évaluer en permanence l'état du monde pour voir s'il se rapproche de l'état que nous lui avons assigné comme but. C'est *le non-jugement et l'acceptation qui caractérisent cette façon de prêter attention.* Avec le mode « être », on cesse d'évaluer chaque expérience en fonction de ce qu'elle « devrait » être, de la qualifier de « correcte » ou d'« incorrecte », de « suffisante » ou d'« insuffisante », on arrête de se demander si on a « réussi » ou « échoué » et même si on se sent « bien » ou « mal ». Chaque instant présent peut être accueilli tel qu'il est en lui-même, dans toute sa profondeur, son amplitude et sa richesse, sans que, toujours, on rapporte l'état du monde, forcément insatisfaisant, à ce qu'il devrait être. Quel soulagement ! Mais cesser d'évaluer nos expériences ne veut pas dire rester flottant, à la dérive, sans projet ni but. Nous sommes tout à fait capable d'agir avec intention et direction ; notre façon de faire habituelle, compulsive et inconsciente, n'est pas la seule source d'action qui nous soit accessible. Nous pouvons aussi agir en mode « être ». La seule différence, c'est que nous ne sommes plus aussi obnubilé et mobilisé par le but à atteindre. Cela veut dire que nous ne sommes plus aussi ennuyé ou démonté quand la réalité ne se conforme pas à nos attentes ou aux buts que nous avions imaginés, quels qu'ils soient. Et s'il nous arrive d'être très ennuyé ou même carrément démonté, notre conscience peut alors englober même ces émotions-là, comme nous le verrons au chapitre suivant, nous permettant d'accéder à un degré supérieur de liberté en étant présent et en acceptant les choses telles qu'elles sont (y compris notre énervement, petit ou grand), sans vouloir qu'elles soient différentes de ce qu'elles sont à cet instant.

Le fait de prendre conscience que nous sommes habituellement, et inconsciemment, attaché à des buts a une seconde implication, que nous avons déjà esquissée. Nous ne vivons plus de la même façon l'ensemble des sentiments et des émo-

tions désagréables qui surviennent automatiquement lorsque nous nous focalisons sur le désaccord entre ce que nous ressentons et ce que nous voudrions ressentir. Lorsque nous passons du mode « faire » au mode « être », le changement de conscience qui accompagne ce passage peut d'un seul coup mettre fin au malaise supplémentaire dont nous nous gratifions en étant malheureux de notre malheur, effrayés de notre peur, furieux de notre colère ou frustrés de ne pas pouvoir mettre fin à nos souffrances par la pensée. Nous supprimons ainsi la principale source qui alimente l'escalade de l'insatisfaction et la spirale de la dépression où nous risquons de tomber. Cessant d'être perpétuellement préoccupé par l'insuffisance de ce que nous vivons, nous pouvons nous ouvrir à la possibilité de nous sentir en harmonie avec nous-même et avec le monde.

On nous a appris qu'il fallait se fixer des objectifs et travailler à les atteindre pour arriver au bonheur. Alors, comment croire qu'en n'étant pas attaché à nos buts, même valables, on peut sortir du malheur ? Mais si le but qui consiste à vouloir transformer un moi perçu comme sans valeur nous fait tomber dans la rumination et la dépression, pourquoi ne pas admettre que l'orientation que propose la pleine conscience peut nous éviter de tomber dans ce piège ? Cette orientation nous autorise à ne pas juger ou condamner nos états, à ne pas tenter d'échapper à des émotions que nous préférerions ne pas ressentir. Elle nous permet donc de cesser nos habitudes de rumination dépressive et de nous en libérer.

Approcher au lieu d'éviter

Passer en mode « être », comme nous l'avons dit, ne signifie pas se retrouver flottant, à la dérive, mais élargir sa perspective au-delà de ce qui est nécessaire pour parvenir à un but

donné. Cela permet aussi, au lieu de s'obstiner à rejeter les émotions « inacceptables » qui nous traversent, de les accepter. Sauf que la pleine conscience n'est pas la résignation passive. C'est une attitude délibérée d'accueil bienveillant et intéressé pour tout ce qui se passe – y compris les *expériences intérieures* que nous combattons ou essayons de fuir habituellement. Les mécanismes d'approche et d'évitement sont essentiels à tout système vivant et à la survie de l'organisme. Leurs circuits sont imprimés dans des aires spécifiques du cerveau. La pleine conscience, c'est l'approche : intérêt, ouverture, curiosité, bonne volonté et compassion. Selon les termes de Christina Feldman, qui enseigne la pleine conscience :

> Ce qui caractérise la pleine conscience, ce n'est pas une présence neutre, vide. La pleine conscience authentique est imprégnée de chaleur, de compassion et d'intérêt. À la lumière de cette attention engagée, on découvre qu'il est impossible de haïr ou de craindre aucun être, aucune chose que l'on comprend vraiment. La nature de la pleine conscience est engagement : de l'intérêt surgit une attention naturelle, dénuée d'efforts*.

L'attitude ouverte et bienveillante qui caractérise la pleine conscience constitue un antidote à l'évitement instinctif qui risque d'alimenter les ruminations. Elle fournit une nouvelle manière d'être avec soi-même et avec le monde, y compris en cas de menaces extérieures ou de la tension intérieure. En reprenant le contrôle intentionnel de notre attention, nous pouvons éviter de nous engluer dans le malaise et la dépression.

L'exercice de dégustation du raisin sec donnait un avant-goût de ce qu'on peut éprouver en modifiant intentionnellement son attention. Que se passe-t-il si nous por-

tions le même type d'attention aux activités de notre vie quotidienne ?

La pleine conscience au quotidien

Comment profiter de cette nouvelle façon d'être attentif qui nous permet de réagir plus judicieusement au malheur et vivre plus pleinement, plus librement notre vie ? En commençant par exécuter nos tâches quotidiennes avec la qualité d'attention que nous avons réservée à la dégustation du raisin sec. Et en commençant par exécuter en pleine conscience une de ces tâches par jour.

L'idée est d'exécuter une activité, quelle qu'elle soit, avec une attention bienveillante, sans jugement et en s'inscrivant dans l'instant. Le but n'est pas d'être *hyper*attentif, de se surmener ou de se mettre la pression. On peut même découvrir qu'appliquer la pleine conscience à ses activités réduit l'effort et facilite le travail*.

Il est intéressant de constater que nous avons souvent du mal à procéder de la sorte alors que l'exercice est (apparemment) simple. Comment d'autres personnes y réussissent-elles ? Julia, par exemple, s'est exercée à exécuter avec plus de conscience ses activités quotidiennes. Voici comment elle a passé Noël, période généralement agitée, chaotique et d'autant plus, dans son cas, qu'elle devait déménager quelques semaines plus tard :

« Eh bien, dit-elle, Noël m'a demandé énormément de travail, en plus des préparatifs du déménagement, mais je m'en suis étonnamment bien sortie. Grâce à la conscience que j'appliquais à chaque tâche. Nous étions près de onze pendant cinq jours, et j'étais au centre de tout. Alors je me concentrais sur les petites choses, comme éplucher les patates ou faire le

ménage, avec plus de conscience. J'étais par exemple attentive à la sensation de la pomme de terre dans ma main pendant que je l'épluchais.

« Je m'en suis remarquablement bien tirée, étant donné le nombre de personnes présentes, bien mieux que d'habitude. Mieux que jamais, à vrai dire. »

Que s'est-il passé de différent pour Julia ? En fait, le fait de se concentrer sur l'instant présent, aussi triviale que soit la tâche à accomplir, a eu des avantages qu'elle n'escomptait pas. D'une part, cela a apparemment désactivé sa tendance à anticiper l'avenir. D'autre part, cela a empêché son esprit de tomber dans le piège du « faire », mode qu'elle utilisait avant pour éviter d'éventuelles catastrophes. Voici ce qu'elle en dit :

« Je ne pensais pas à tout ce qui aurait pu arriver si je ne faisais pas ceci ou cela. Je restais dans l'instant présent, plus qu'avant, je pense. D'habitude, je m'inquiète toujours : *Et si telle chose n'est pas faite ? Et si je ne fais pas ça ?* Apparemment, ça a moins été le cas.

« Ce déménagement, par exemple – nous avons passé vingt ans dans notre maison, et vous n'imaginez pas ce qu'on a pu y accumuler. Pendant plusieurs nuits, je n'arrivais pas à dormir en pensant à tout ce qu'il allait falloir faire, mais je me suis dit : *Non, prends les choses comme elles viennent.* Et je pense que cela m'a aidée pour Noël. Je ne vois pas d'autre raison. »

Julia ne *choisissait pas* de se tourmenter, mais quand nous avons l'esprit ailleurs, quand nous ne sommes pas en contact avec ce qui se passe autour de nous, nos anciennes habitudes prennent le dessus et contrôlent notre façon de voir et de faire. Et cela dénature notre expérience, en la situant en deçà de notre niveau de conscience. On peut alors en arriver à se sentir victime des événements, sans se rendre compte qu'on contribue à entretenir le mouvement.

Faire consciemment les activités routinières

Pour s'entraîner à développer la pleine conscience, on peut choisir une activité quotidienne et décider d'apporter à sa réalisation une qualité nouvelle de conscience dans l'ici et maintenant. Cet exercice facilite la reconnaissance des moments où nous agissons en mode « faire » (pilote automatique) et nous offre la possibilité d'activer et de maintenir le mode « être ». Ainsi, nous savons parfaitement ce que nous faisons au moment où nous le faisons.

Voici quelques exemples d'activité :

- Faire la vaisselle.
- Remplir le lave-vaisselle.
- Sortir la poubelle.
- Se brosser les dents.
- Se doucher.
- Faire la lessive.
- Conduire.
- Partir de chez soi.
- Rentrer chez soi.
- Monter un escalier.
- Descendre un escalier.

Vous pouvez évidemment choisir d'autres activités, vous pouvez par exemple vous concentrer sur l'une d'elles pendant une semaine et en ajouter une nouvelle toutes les semaines.

On l'a vu, c'est en retombant dans de vieux schémas de pensée qu'on finit par s'engluer dans le malheur. En mangeant ou en faisant la vaisselle, on glisse facilement et inconsciemment dans la rêverie et on bascule en mode « faire ». Mais la rêverie est cousine germaine de la rumination. Donc, si nous avons connu de longues périodes de dépression, il y a de fortes chances pour que nos rêveries nous ramènent insensiblement à nos habituelles pensées

négatives. Et si nous ne sommes pas attentif à ce qui se passe en nous ici et maintenant, nous allons nous enfoncer dans la déprime sans nous en rendre compte. Pour empêcher ce genre de dérive, il faut commencer par repérer les moments où notre esprit fonctionne en automatique et par adopter, autant que faire se peut, un niveau de conscience plus vaste, plus souple et plus serein.

L'air frais de la conscience

Pour la plupart d'entre nous, une journée consiste à courir d'une tâche à l'autre en oubliant qu'il existe d'autres possibilités. Même un soupçon de pleine conscience, appliqué à n'importe quel moment, peut nous réveiller et subvertir la dynamique du « faire », pendant un instant au moins – et c'est tout ce qui importe. Inutile d'interrompre l'activité entreprise. Il suffit d'accorder plus de conscience, une conscience ouverte, sans jugement, aux instants qui passent. Il est possible que la solution à notre problème de déprime ne nécessite pas d'efforts héroïques pour changer. Il est possible qu'un changement dans l'attention que nous portons à nous-même ou au monde extérieur à tout cela suffise.

Vous savez sans doute que dans les maisons anciennes, la pourriture du bois est un souci. Quand elle attaque la charpente d'une maison, cela peut tourner à la catastrophe. N'importe quel spécialiste vous dira qu'en pareil cas, il est essentiel d'aérer la maison, car les spores de la pourriture sèche survivent difficilement quand ils sont exposés à un courant d'air frais. Il faut donc installer des systèmes de ventilation. Les spores seront toujours là et se déposeront peut-être sur le bois, mais l'air frais les empêchera de prospérer.

> Même un soupçon de pleine conscience dirigé sur l'instant présent peut briser l'enchaînement d'événements qui conduit à un malaise persistant.

De la même façon, tension, fatigue et émotions négatives prospèrent en l'absence de l'air frais qu'offre la conscience. Non que celle-ci les fasse disparaître, mais l'air qu'elle apporte empêche nos schémas de pensée étriqués et dévalorisants de prospérer. La pleine conscience les détecte plus vite, les discerne plus nettement, voit comment ils arrivent, et comment ils disparaissent. En général, nous n'utilisons pas cette dimension de notre esprit, la dimension de la conscience, bien qu'elle fasse partie intégrante de nous-même. C'est une formidable capacité dont nous disposons tous et dont nous ne profitons pas. Dans le chapitre suivant, nous décrivons d'autres manières d'explorer cette dimension nouvelle de notre esprit et de notre cœur.

CHAPITRE 4

Le souffle

Voie d'accès à la conscience

L'exercice de dégustation du raisin sec est simple, mais il a des implications profondes. Il montre que l'on peut transformer une expérience en modifiant la manière d'y porter attention. En ayant recours à toutes les ressources de la conscience, il est possible d'arrêter le processus de rumination et de se libérer de son malaise chronique. Mais pour faire usage de ces ressources, il faut des capacités que la plupart d'entre nous ne possèdent pas. Ce chapitre et le reste de la deuxième partie proposent des exercices à faire en conscience, qui ont démontré leur efficacité pour apprendre à reconnaître qu'on est en mode « faire » et passer à la pleine conscience.

Stabiliser l'esprit

Apprendre à passer d'un mode à l'autre implique de savoir comment être pleinement présent ici, maintenant, quelle que soit la nature de l'ici et maintenant. Bien. Mais il y a un hic. La plupart du temps, quand les choses ne sont pas « à notre goût », nous n'avons pas envie d'être dans l'instant présent :

nous voudrions être ailleurs, n'importe où mais ailleurs. De plus, il n'est généralement pas facile de centrer son attention sur l'instant présent, même quand on s'y efforce. Notre esprit a tendance à aller partout, à passer d'un sujet à un autre aussi anarchiquement que des singes sautant d'arbre en arbre dans la forêt.

Combien de fois vous est-il arrivé de quitter une pièce pour aller chercher des ciseaux ou l'annuaire téléphonique et de vous retrouver dans une autre pièce en ayant complètement oublié ce que vous étiez venu y chercher ? Combien de fois avez-vous pensé en souriant à un ami pour vous retrouver à peine deux minutes plus tard en train de chercher où vous aviez bien pu ranger votre chéquier – sans du tout comprendre comment vous étiez passé d'une idée à l'autre ? L'esprit donne parfois l'impression d'avoir un esprit bien à lui.

Prendre simplement conscience de ce fait est déjà une découverte importante. Mais ensuite, que faire ? Comment peut-on exercer son esprit à être moins dispersé, en particulier quand il est soumis à une foule de distractions, même quand la situation est tendue ou les circonstances déplaisantes ? Comment stabiliser et approfondir notre capacité d'attention ?

En *choisissant* où et quand nous exerçons notre attention. Et pour que cette stratégie soit efficace, il faut développer un certain niveau de *motivation* et d'*intentionnalité* afin de ne pas être perpétuellement à la merci de son habituelle façon de réagir. Mais il ne s'agit pas de faire des efforts, comme nous allons le voir dans l'histoire suivante.

➤ *Le novice*

Dans un ancien royaume de l'Himalaya, un moine novice se réjouissait fort de rencontrer son maître pour la première fois. Sa tête bourdonnait de questions, mais il sentait que ce n'était pas le moment de les poser. Il se contenta d'écouter

attentivement les instructions du maître. Elles étaient brèves et directes. « Lève-toi très tôt, demain matin, et grimpe jusqu'à une grotte que tu trouveras au sommet de cette montagne. Assieds-toi et, de l'aube au coucher du soleil, n'aie aucune pensée. Débrouille-toi comme tu voudras, mais cesse de penser. À la fin de la journée, viens me raconter comment cela s'est passé. »

Le lendemain à l'aube, le novice trouve la grotte, s'y installe confortablement et attend que son esprit se calme. Il croit qu'à force de rester tranquillement assis, son esprit va se vider de toute pensée. Mais c'est le contraire qui se produit, les pensées ne cessent d'affluer. Le novice commence à s'inquiéter : il ne va pas réussir l'exercice demandé. Alors il tente de faire sortir de force les pensées de son esprit, mais cela ne fait qu'en produire d'autres. Il leur crie : « Allez-vous-en ! », mais les mots lui sont renvoyés en écho par les parois de la grotte. Il se met à sauter sur place, il retient sa respiration, il agite la tête en tous sens. Rien n'y fait. De toute sa vie, il n'a jamais vécu un tel bombardement de pensées.

Le soir tombé, il redescend, complètement découragé, inquiet de la réaction de son maître qui risque de le renvoyer, de le trouver indigne de poursuivre son enseignement. Mais au contraire, après l'avoir entendu raconter sa gymnastique mentale et physique, son maître éclate de rire : « Très bien ! Tu as fait de gros efforts, parfait. Demain tu vas retourner dans la grotte. Assieds-toi et, de l'aube au coucher du soleil, n'aie que des pensées. Pense à ce que tu veux pendant toute la journée, mais ne laisse aucun silence s'infiltrer entre tes pensées. »

Le novice, tout content, se dit que ce sera facile. Il va forcément réussir. N'a-t-il pas été assailli par des pensées toute la journée ?

Le lendemain, il grimpe avec confiance jusqu'à la grotte et s'y installe pour la journée. Au bout d'un moment, il se rend

compte que quelque chose ne va pas. Ses pensées commencent à ralentir. Parfois, une idée agréable lui vient à l'esprit, et il décide de la suivre. Mais elle ne l'entraîne pas bien loin. Il essaie de se concentrer sur de grandes idées, des spéculations philosophiques, de s'interroger sur l'état du monde. Mais il est rapidement à court et même lassé. Où est donc passée sa faculté de penser ? Bientôt, les « belles » idées qu'il brasse lui semblent un peu usées, comme un vieux manteau élimé. Puis il remarque qu'il y a du vide entre ses pensées. Oh ! non, justement ce qu'il était censé éviter ! Il a encore échoué.

À la fin de la journée, il est bien malheureux, honteux aussi, de ce nouvel échec. Il redescend de la montagne et va trouver son maître qui, cette fois encore, éclate de rire : « Félicitations ! Magnifique ! Maintenant tu connais parfaitement la pratique. » Le novice ne comprend pas ce qui réjouit tant son maître. Qu'a-t-il appris ?

Le maître est content parce que son élève est désormais capable de reconnaître un fait réellement important : *On ne peut pas forcer son esprit. Et si on essaie, on sera déçu du résultat*[*].

Inutile d'escalader l'Himalaya pour arriver à cette conclusion essentielle. Essayez plutôt de faire, dès maintenant, ce simple exercice : cessez de lire pendant une minute et pensez à ce qui vous plaira, *mais efforcez-vous de ne pas penser à un ours blanc*[*]. Une minute. Faites en sorte que ni l'idée ni l'image de cet animal ne se présente à votre esprit.

La minute est passée ? Alors ?

La plupart des gens qui font cet exercice découvrent qu'ils ont du mal à éliminer la pensée de l'ours blanc. Le professeur Daniel Wegner et ses collègues ont montré que plus on essaie de supprimer certaines pensées, plus elles résistent[*] : nos efforts pour contraindre notre esprit donnent souvent le résultat inverse de celui escompté. Non seulement il est difficile d'éliminer l'idée de l'ours blanc, mais ensuite, quand on a de

nouveau le droit d'y penser, elle revient plus souvent que si l'on n'avait pas tenté de l'éliminer.

Si cela est vrai des pensées et des images neutres comme l'ours blanc, il n'est pas difficile d'imaginer ce qui se produit quand on s'efforce d'éliminer des pensées, des images et des souvenirs *négatifs*. Quand on a vécu, dans le passé, des états dépressifs persistants, on a tendance à déployer beaucoup d'efforts pour empêcher le retour de ces pensées négatives*. Les études menées par les docteurs Wenzlaff, Bates et leurs collègues montrent qu'on peut y arriver pendant un moment – mais à quel prix ! Ceux qui s'efforcent de chasser les pensées négatives de leur esprit finissent plus déprimés que ceux qui ne l'ont pas fait*. Se fondant sur certains travaux, des psychologues ont confirmé ce qu'avait depuis longtemps découvert la pratique méditative : tenter d'éliminer les pensées importunes n'est pas une façon très efficace de stabiliser et de clarifier son esprit.

> Pour centrer son attention sur l'ici et maintenant, il faut recourir à l'intention, pas à la force.

➤ *Quand l'intention se révèle plus efficace que la force*

Qu'est-ce qui peut bien calmer notre esprit si la force n'y parvient pas ?

Tout espoir n'est pas perdu. Avez-vous déjà vu un tout jeune enfant s'absorber dans la contemplation de sa main, étudier et explorer cette merveilleuse création de la nature ? Il est capable de soutenir son attention, apparemment sans effort, pendant plusieurs minutes d'affilée. L'esprit humain possède en effet un mécanisme naturel permettant une attention prolongée, vigilante, impliquée. Comment faire usage de cette capacité ?

Nous pouvons par exemple centrer et recentrer notre attention sur un objet unique. En pratique, différents objets ont été utilisés pour rassembler et apaiser l'esprit, la flamme dansante d'une bougie ou la répétition, dans sa tête, du son « om ». Les études ont montré que la concentration délibérée sur un objet calme l'esprit en activant dans notre cerveau les réseaux correspondants et en inhibant les réseaux correspondant à d'autres sollicitations, sans que la force soit nécessaire*. Comme si le cerveau « éclairait » l'objet sélectionné, « assombrissant » les objets non sélectionnés.

Pour profiter de ces processus cérébraux, la tendance de notre cerveau à s'apaiser en certaines circonstances, il faut évidemment faire un effort, mais un effort particulier, de nature *douce*. On dirige son attention sur l'objet choisi, puis on l'y ramène encore et encore, chaque fois qu'il s'en détourne. Cette pratique est très différente de la volonté tendue vers un but qui s'efforce de calmer l'esprit en lui imposant certaines pensées et en chassant les autres, ou en dressant une barrière pour empêcher les pensées et les sentiments importuns d'entrer. C'est une sorte d'effort délicat qui signale le passage à une disposition d'esprit empreinte de curiosité, une tendance à l'exploration. Il repose sur notre capacité mentale à approcher les situations, au lieu de les éviter, comme nous l'avons vu au chapitre 3.

Traditionnellement, ce recours aux capacités naturelles de notre esprit est illustré par l'image du verre d'eau boueuse. Tant que l'on remue l'eau, elle reste trouble, opaque. Mais si l'on a la patience d'attendre, la boue finit par tomber au fond du verre, laissant l'eau pure et limpide. De la même façon, nos efforts pour calmer ou contrôler notre esprit ne font bien souvent qu'agiter et brouiller nos pensées. Mais on peut procéder autrement, cesser de contribuer à l'opacité de notre esprit en l'encourageant à se fixer sur un seul objet pendant un certain temps. Quand on abandonne intentionnellement la volonté de

forcer les choses à être d'une certaine façon, l'esprit se calme de lui-même, ce qui nous rend plus calme et plus clair, nous aussi.

Il est important de choisir comme objet d'attention un objet relativement neutre. Un objet trop chargé émotionnellement ou trop intéressant pour l'intelligence entraverait le processus de stabilisation. Depuis les temps anciens, le souffle est considéré comme un objet particulièrement adapté. Il s'agit d'observer, intentionnellement et le mieux possible, les sensations physiques constamment changeantes provoquées par le souffle qui entre dans notre corps et qui en sort.

Le souffle

Vous aimeriez peut-être essayer ce premier exercice de respiration en pleine conscience dès maintenant. Si vous avez la possibilité de vous allonger, faites-le. Sinon, vous essaierez plus tard.

Vous pouvez aussi pratiquer cet exercice de respiration en pleine conscience en position assise (voir pages suivantes et la plage 4 du CD).

Il est intéressant et encourageant de penser que cet exercice de concentration sur le souffle est pratiqué quotidiennement dans certaines parties du monde depuis deux mille cinq cents ans. Il constitue une base idéale pour la pratique de la méditation. Notre respiration nous accompagne partout (on ne peut pas l'oublier chez soi !) et, quoi que nous fassions, ressentions ou vivions, elle est toujours là pour nous aider à reporter notre attention sur l'instant présent.

Apprendre à centrer et recentrer son attention sur le souffle est un moyen merveilleux d'apprendre à être pleinement présent ici et maintenant, dans l'instant, n'importe quand et quoi

La respiration en pleine conscience (position couchée)

Pour prendre contact avec la circulation du souffle dans votre corps, allongez-vous sur le dos et posez une main sur votre ventre (région du nombril). Vous remarquerez que, dans cette position, la paroi abdominale se soulève à l'inspiration et s'abaisse à l'expiration. Voyez si vous pouvez repérer ce mouvement et le ressentir, d'abord avec votre main, puis sans votre main, en « étant présent dans votre ventre ». Inutile de contrôler votre respiration. Laissez le souffle entrer et sortir à son rythme, en ressentant du mieux possible les changements physiques qui se produisent. Restez là, en conscience, et suivez le mouvement du souffle dans votre corps, dans votre ventre.

que l'« ici et maintenant » ait à nous offrir. Parce qu'on ne peut être attentif aux mouvements de sa respiration qu'au moment où ils se produisent, cette attention nous maintient dans l'instant présent et constitue une bouée de sauvetage pour nous reconnecter à l'ici et maintenant quand on s'aperçoit que notre esprit est parti « ailleurs et plus tard ».

Il n'est pas facile de maintenir sa conscience concentrée sur le souffle quand on a l'esprit sollicité par des pensées, des émotions, des sensations physiques ou des distractions extérieures. Mais cela semble moins pénible quand on voit ces fluctuations comme le travail normal de l'esprit – à la manière de remous à la surface de l'eau. Si l'on considère ces « remous de l'esprit » comme naturels et inévitables, les allers et retours de l'attention deviennent alors le cœur de l'exercice, et non des erreurs, des manquements ou des distractions. Ces allers et retours nous apprennent précisément ce que nous voulons savoir : à percevoir que nous sommes passés en mode « faire » et à nous en extraire pour basculer en mode « être ».

La respiration en pleine conscience (position assise)

S'installer

Asseyez-vous confortablement sur une chaise à dossier droit, ou sur le sol avec les fesses soutenues par un coussin, ou sur un tabouret bas ou sur un banc de méditation. Si vous choisissez la chaise, ne vous appuyez pas contre le dossier pour que votre colonne vertébrale se soutienne elle-même. Si vous préférez le sol, arrangez-vous pour que vos genoux touchent effectivement le sol, même si ce n'est pas possible au début ; variez la hauteur des coussins ou du tabouret jusqu'à vous sentir bien assis et fermement soutenu.

Laissez votre dos adopter une posture droite, digne et confortable. Si vous êtes sur une chaise, posez vos pieds à plat sur le sol, sans croiser les jambes. Fermez les yeux si cela vous semble préférable ; sinon, laissez votre regard se poser sur le sol à 1,50 ou 2 mètres devant vous.

Diriger sa conscience vers son corps

Prenez conscience de vos sensations physiques en focalisant votre attention sur la sensation du contact et de la pression ressentie par les parties de votre corps qui touchent le sol ou votre siège. Passez une ou deux minutes à explorer ces sensations.

Se concentrer sur sa respiration

Dirigez maintenant votre conscience sur ce qui se passe dans votre ventre lorsque le souffle entre et sort de votre corps, comme vous l'avez fait en position couchée.

Concentrez votre attention sur les légères sensations d'étirement quand votre paroi abdominale s'élève, à l'inspiration, et sur les sensations de détente quand votre paroi abdominale s'abaisse, à l'expiration. Restez, du mieux que vous pouvez, en contact avec les changements qui se passent dans votre abdomen pendant toute l'inspiration et pendant toute

l'expiration, notant peut-être la légère pause qui sépare une inspiration de l'expiration suivante et une expiration de l'inspiration suivante. Vous pouvez, si vous le préférez, vous concentrer sur une partie de votre corps où la sensation de la respiration vous paraît plus nette, plus vivante (les narines par exemple).

N'essayez pas de contrôler votre respiration – laissez simplement votre corps respirer par lui-même. Dans la mesure du possible, étendez cette attitude *permissive* à toute l'expérience – il n'y a rien à faire, pas d'état particulier à rechercher. Laissez-vous simplement aller à ce qui se passe, sans vouloir que cela soit autrement.

Ramener son esprit qui s'évade

Tôt ou tard (tôt, le plus souvent), votre esprit va arrêter de se concentrer sur les sensations physiques de la respiration pour se mettre à penser, rêvasser, faire des projets ou simplement s'évader, sans but. Quoi qu'il fasse, quelle que soit la chose qui l'attire, c'est bien. S'évader et s'absorber dans une activité, c'est son rôle ; ce n'est ni une erreur ni un échec. Donc, quand vous remarquez que votre esprit n'est plus concentré sur votre respiration, vous pouvez même vous féliciter puisque vous êtes déjà suffisamment revenu à l'exercice pour vous en rendre compte. Vous êtes conscient de ce qui vous arrive. Vous allez peut-être vouloir repérer rapidement où est parti votre esprit (ce qui l'occupe), et noter mentalement « ça pense » ou « ça fait des projets » ou « ça s'inquiète ». Ensuite, ramenez gentiment votre esprit à la sensation de l'inspiration ou de l'expiration en cours, selon le moment.

Aussi souvent que votre esprit s'évade (et il ne va pas manquer de le faire, encore et encore), voyez où il part, puis ramenez-le gentiment à votre respiration et reprenez simplement l'exercice d'attention aux sensations physiques d'inspiration et d'expiration.

Dans la mesure du possible, mettez de la bienveillance dans votre attitude consciente, en considérant par exemple les fugues répétées de votre esprit comme autant d'occasions de cultiver plus de patience et d'acceptation envers vous-même, plus de compassion devant ce qui se passe.
Continuez l'exercice pendant dix minutes, ou plus si vous le désirez, en vous rappelant de temps à autre que l'idée est seulement d'être conscient de ce qui se passe en vous à chaque instant, en vous servant de la respiration pour vous ancrer délicatement dans l'ici et maintenant chaque fois que votre esprit s'évade.

➤ *Découvrir un calme inattendu*

Vincent a découvert que le fait d'être attentif à sa respiration avait sur lui un merveilleux effet calmant dès la première fois où il a essayé. Son esprit s'est apaisé et il s'est senti plus calme qu'il ne l'avait été depuis des lustres. Il a donc décidé de pratiquer cet exercice régulièrement pendant son heure de déjeuner. Tous les jours, il ferme la porte de son bureau et s'absorbe dans l'exercice en écoutant son CD de méditation. Et les effets produits en lui ne passent pas inaperçus.

« Depuis quelque temps, ma patronne s'inquiétait de me voir tellement stressé, raconte-t-il. Quand elle me voyait, elle me demandait si ça allait, si je me sentais bien. Mais depuis que je fais cet exercice à la mi-journée, je me sens bien plus détendu. Hier, après déjeuner, quand j'ai rouvert ma porte et repris le travail, elle a passé la tête dans l'entrebâillement pour me demander comment ça allait. Je lui ai dit : "Très bien." Alors elle a ajouté : "Tu n'imagines pas le nombre de personnes qui m'ont dit : 'Vincent paraît bien plus en forme l'après-midi'."

« Je suis en contact avec pas mal de gens dans mon travail – des gens que je dois consulter pour différentes questions. Et ils ont remarqué que je suis bien plus détendu et plus heu-

reux l'après-midi. Ça me fait vraiment plaisir parce que je me sens effectivement mieux, mais je ne pensais pas que cela se voyait, que tout le monde s'en rendait compte. »

En quoi Vincent était-il différent ?

« Ce qui me frappe, c'est quand je suis en conversation avec une ou plusieurs personnes et que je commence à me crisper : je peux prendre conscience de ma respiration tout en continuant à discuter. Par exemple, pendant que nous parlons, si je me sens crispé, je vais amener ma respiration à un niveau conscient et cela va m'aider à retrouver mon calme. »

Vincent n'a pas essayé d'être plus aimable ou d'impressionner les autres, c'est simplement un effet secondaire de l'exercice qu'il pratique tous les jours, tranquillement, dans son bureau. Cette pratique de la pleine conscience lui a appris une chose très importante : l'esprit a naturellement tendance à s'apaiser dès qu'on n'essaie plus de modifier l'état dans lequel on se trouve. Ce simple exercice lui a permis d'aborder les situations de manière différente et d'y *répondre* de manière intentionnelle au lieu d'y *réagir* de façon automatique. Il avait compris la différence entre laisser l'esprit se calmer et vouloir contraindre l'esprit à se calmer.

> La méditation en pleine conscience permet de répondre de manière créative à l'instant présent, libérant des automatismes réactifs qui enclenchent le cycle de la rumination.

L'aptitude de notre esprit à se calmer de lui-même a été redécouverte un nombre incalculable de fois au cours des âges. Elle a deux implications très importantes. Tout d'abord, elle constitue une manière efficace et juste de laisser son esprit s'installer dans sa condition naturelle, bien qu'inhabituelle. Ensuite, elle démontre qu'une aptitude au calme et à la paix intérieure existe en nous, toujours disponible. Il n'y a

rien de particulier à faire pour atteindre ou mériter cet état – il suffit d'arrêter de s'en empêcher, d'arrêter le mouvement de l'esprit qui le rend trouble, opaque. Étonnamment, cette détente et ce calme intérieurs ne dépendent pas des bonheurs ou des malheurs que nous apporte la vie. Ils sont toujours là, à notre portée, à partir du moment où nous savons comment les atteindre. Cela peut nous donner plus d'équilibre et d'équanimité devant les hauts et les bas, les plaisirs et les souffrances, qui font partie de l'existence. Cela nous donne aussi une idée de ce que peut être une capacité innée et authentique au bonheur – pour nous-même et pour les autres – qui ne dépende pas entièrement de la manière dont se passent les choses ou des résultats que l'on souhaite obtenir. Mais il n'est pas facile de se souvenir que cette capacité intérieure est en nous et de se connecter avec elle. Il faut s'entraîner.

➤ *Quand l'esprit vagabonde*

Karine commence à se décourager. Elle avait espéré que la méditation du souffle lui apporterait la paix, lui permettrait d'échapper à l'agitation de son esprit, mais non. « J'ai pensé à mille et une choses, dit-elle. J'ai beaucoup de mal à m'empêcher d'imaginer l'avenir, de penser. J'essaie de contrôler la situation ; ça marche pendant deux minutes, peut-être, mais ensuite, ça me reprend. »

Karine finit par batailler pour reprendre le contrôle de son esprit : c'est l'une des réactions les plus communes chez ceux qui entreprennent un exercice de méditation. Renoncer au mode habituel du « faire » peut sembler étrange et artificiel. Nous sommes tellement habitué à vivre vite, à être perpétuellement occupé que quand on ralentit délibérément le mouvement, qu'on choisit de se concentrer sur un seul objet, quelque chose en nous se rebelle. Lorsqu'on se met à pratiquer la respiration consciente, en position allongée ou assise, on ne tarde pas à découvrir que l'esprit possède une vie propre et

que, quelle que soit notre détermination à rester concentré sur notre respiration ou sur tout autre objet, il s'échappe en pensées diverses, souvent orientées vers l'avenir ou le passé.

Cette tendance à vagabonder est parfaitement normale. Le fait que nos pensées semblent pouvoir proliférer à l'infini ne reflète absolument pas une incapacité à méditer, même si cela peut nous démoraliser. Découvrir que notre esprit est ainsi marque en réalité le début de la conscience méditative. Il est néanmoins très facile de se laisser déstabiliser par le torrent de pensées qui déferle et d'estimer qu'on s'y prend mal. On finit parfois par se dire que cet exercice ne donne rien d'intéressant ni d'utile ; l'esprit ne fait que vagabonder et reste incontrôlable, même quand on le ramène encore et encore à l'objet d'attention choisi.

Il est naturel de croire que le travail de méditation est interrompu par le vagabondage de notre esprit. En vérité, c'est là que la pratique méditative devient réellement intéressante et vitale. Chaque fois que l'esprit s'évade, c'est l'occasion de prendre conscience des moments où l'on sort du mode « être » pour revenir au mode « faire ». C'est l'occasion d'être plus conscient des pensées, émotions et sensations corporelles qui nous égarent. Heureusement, cela se produit tellement souvent que nous avons d'innombrables possibilités de constater la pression qu'exerce le mode « faire ». Ces occasions sont autant d'opportunités d'apprendre à nous libérer du mode « faire » pour revenir au mode « être », qui est plus conscient.

C'est pour cela que, dans l'exercice de respiration en pleine conscience, on nous encourage à nous féliciter quand nous remarquons que notre conscience n'est plus attentive à notre respiration. On peut ensuite identifier brièvement ce vers quoi s'est évadé notre esprit (pensées, projets, soucis). *Quel que soit le contenu de la pensée, la tâche est la même* : noter ce qui occupe notre esprit avant de le ramener gentiment vers la

conscience de notre souffle, renouant le contact avec l'inspiration ou l'expiration du moment.

Il arrive qu'à ce stade on en vienne à juger sévèrement une expérience qui a contrarié nos efforts et s'est révélée frustrante. On se demande alors : *Mais pourquoi est-ce que je n'y arrive pas mieux ?* Dans un moment pareil, il faut se souvenir que ces pensées, ces sentiments critiques, ces jugements ne sont que des pensées et des sentiments comme les autres, vieux schémas mentaux inscrits dans nos habitudes, qui n'ont ni importance ni signification particulière. Et qui ne reflètent pas la réalité. Mais on peut profiter de leur présence pour s'appliquer à vivre chaque expérience dans un esprit plus ouvert, plus indulgent. Et pourquoi pas, puisque l'expérience que nous vivons est ce qu'elle est ? Être dur avec soi-même parce qu'on ne l'apprécie pas telle qu'elle est, c'est ajouter quelque chose qui n'est pas nécessaire. Et le jugement peut être exactement ce qui nous empêche de voir clairement l'instant et d'accepter les choses comme elles sont.

➤ *Quand une découverte se change en attente*

Comme tout, la méditation peut facilement être entreprise sur le mode « faire ». Après avoir senti une ou deux fois les turbulences de l'esprit s'apaiser par elles-mêmes, on s'attend à ce que cela se reproduise chaque fois que l'on s'assied pour méditer. Et quand cela n'arrive pas, on est déçu et frustré. Même si l'on sait qu'il vaudrait mieux s'abstenir, on ne peut s'empêcher de se dire : *J'ai découvert une sorte de sérénité la dernière fois, pourquoi pas aujourd'hui ?* Sans le vouloir, on s'est remis à viser un but. On se persuade alors que l'on n'a fait aucun progrès, qu'on est revenu à la case départ.

« Certains jours, méditer m'énerve vraiment, dit Paula. Je m'y mets en rentrant du travail et généralement dans un esprit très positif, mais je suis parfois tellement agitée que cela produit de l'irritation. »

Voyons de plus près ce que ressent Paula. Il y a d'abord l'agitation. C'est un faisceau de sensations physiques qu'accompagne un « sentiment » intérieur. Et puis intervient quelque chose d'autre, qui s'ajoute à l'agitation : l'irritation. Comment réagit Paula à ce moment-là ? « J'essaie de ne pas m'en occuper et de revenir à ma respiration. Ça marche en partie, mais, au bout d'un moment, je me sens de nouveau irritée. »

L'irritation est liée à la frustration, et la frustration intervient lorsqu'une attente ou un but sont contrariés. Quel est ce but dans le cas de Paula ?

« Par moments, c'est merveilleux, dit-elle de cet exercice. J'y arrive pendant de brefs instants où j'ai l'impression d'être réellement présente. À d'autres moments, c'est l'irritation que je ressens. »

Sans s'en rendre compte, Paula s'est fixé un but : « se sentir bien » pendant l'exercice. C'est une tendance très commune. On sent par moments qu'on « y est », que c'est « ça » qu'on est censé ressentir, et puis à d'autres moments, l'instant d'après parfois, c'est « fini ». Quand on commence à pratiquer la méditation, cela arrive souvent et ce n'est absolument pas un problème, surtout si l'on en prend conscience et si l'on reconnaît, en souriant, les vieilles manies du mode « faire » des perpétuelles « singeries ». Une fois qu'on a connu un sentiment de paix, même très bref, notre tendance habituelle à nous chercher des buts se réveille, en effet, provoquant l'attente ou l'espoir de revivre la même expérience l'instant suivant ou la prochaine fois. Et si cela n'arrive pas, si cette attente reste vaine, on est déçu et irrité, et on s'en veut. Les interminables girations de notre esprit critique nous empêchent d'accepter simplement les choses telles qu'elles sont. On peut même aller jusqu'à se dire que les méditants expérimentés ne sont jamais irrités, ce qui est un pur fantasme, une idéalisation.

Si, donc, l'irritation intervient pendant la pratique, il vaut mieux ne pas s'engager dans la voie du jugement et du fan-

tasme, mais noter simplement cette « irritation », le mot servant à la reconnaître pour ce qu'elle est. On reporte ensuite tranquillement son attention sur sa respiration.

> Identifier les vagabondages de notre esprit montre que nous avons déjà reporté notre attention sur l'instant présent et nous aide à ne plus nous juger durement pour avoir « mal fait ».

L'attente de ce que nous devrions ressentir va nécessairement relever sa vieille tête familière et parfois, à notre insu, susciter de la frustration. Le défi consiste alors à reconnaître les automatismes du type « ifo, yaka » avec bienveillance, à n'y voir que des pensées, des jugements, des reproches et à reporter son attention sur le mouvement de sa respiration.

Avec le temps, les états relevant du mode « faire » vont devenir plus familiers et ne plus faire figure d'ennemis ou d'obstacles. Bien que l'impression de lutter puisse revenir avec une régularité exaspérante, on finit par considérer les cabrioles de notre esprit comme de simples rappels du pouvoir qu'exerce le mode « faire » sur notre vie, nos pensées, nos sentiments et nos motivations. Plutôt que de les considérer comme des catastrophes, on peut traiter ces états mentaux critiques et orientés vers un but comme des indices nous rappelant combien il est facile de se laisser piéger par notre tendance à vouloir « faire des progrès » ou « arriver quelque part ». C'est ainsi que l'on en arrive à considérer pensées et sentiments comme des pensées et des sentiments (voir chapitre 2) et par voir qu'ils ne sont généralement ni très vrais ni très utiles.

➤ *Accepter le vagabondage et recommencer*

Quand on s'exerce à la pleine conscience, si l'on retombe dans le mode « faire » en pensant qu'on n'« y arrive pas » ou qu'on « s'y prend mal », il peut être utile de se rappeler que la méditation sur le souffle ou sur tout autre objet est fondamentalement un exercice de perpétuel recommencement. Il faut y revenir encore et encore, chaque fois qu'on se trouve happé par les vagabondages de notre esprit.

Quand il vous arrive
d'être frustré par les vagabondages de votre esprit,
rappelez-vous
que ces vagabondages ne sont
que la manifestation du mode « faire » ;
que l'instant de leur reconnaissance est
en lui-même un moment de pleine conscience.

Quand il vous arrive de penser
« je devrais y arriver mieux, maintenant »,
rappelez-vous
de noter ces pensées critiques
qui sont des jugements
et revenez à votre respiration.

Quand il vous arrive de découvrir
que vous essayez de contrôler votre respiration,
rappelez-vous
de la laisser se faire par elle-même.

« Je vois bien que mon esprit s'égare, dit Vincent. Il peut se passer un moment avant que je m'en rende compte. Avant, j'étais frustré quand ça arrivait, en colère. Maintenant, je me contente de constater que mon esprit s'égare souvent.

« Maintenant, j'ai tendance à laisser passer mes pensées, et si je réussis à revenir un tant soit peu à moi-même, elles ne

m'importunent plus autant. Avant, elles s'imposaient avec force ; maintenant elles sont plutôt flottantes, vagues. »

Vincent a appris à remarquer ses distractions et à ramener son attention sur son souffle sans faire trop d'efforts. Il a cessé de se sentir frustré par la « mainmise » de ses pensées sur son esprit. Cela ne veut pas dire qu'il en est complètement libéré, mais le fait d'avoir appris à regarder en témoin l'ensemble du processus sans y réagir automatiquement lui permet de mieux se recentrer sur sa respiration, sans se juger.

> Recommencer ne veut pas dire qu'on a fait une erreur. C'est l'essence de la pratique, pas un manquement à la pratique.

Dans la pratique, le plus fort de la bataille intervient au moment où, une fois revenu à l'instant présent, on se rend compte que notre esprit s'est absenté. Mais ce moment-là est aussi une excellente occasion d'apprendre. La répétition de l'exercice nous fait sentir de plus en plus que chaque inspiration est un nouveau commencement et chaque expiration un nouveau lâcher-prise. Nous commençons à voir que le passage d'un mode mental à l'autre peut être pratiquement instantané. Si notre esprit s'évade cent fois pendant un exercice, on le ramène simplement et gentiment cent fois à son objet, comme le raconte Vincent.

Et on finit par voir ce que demande cette pratique : reconnaître et accepter le fait que notre esprit a effectivement sa vie propre et qu'il va inévitablement s'éloigner de tout objet d'attention qu'on lui propose – dans le cas présent, la respiration. Et qu'il est possible de ramener chaque fois son attention vers la respiration, gentiment. Pour découvrir enfin que l'on peut tout accueillir en conscience, avec légèreté et délicatesse, y compris les vagabondages de son esprit, ses obsessions et ses batailles. Rien d'autre que cela. Et c'est déjà beaucoup.

Tout, peut-être. Car on comprend enfin que les moments de lutte les plus intenses peuvent être les moments où l'on apprend le plus. Alors, chaque recommencement nous donne un léger sentiment de joie, l'impression de rentrer chez soi peut-être ou de reconnaître un vieil ami. Et cela peut réveiller notre curiosité et notre sens de l'aventure, nous inciter à continuer la pratique alors qu'une partie de nous-même voudrait arrêter.

➤ *Lâcher prise et renoncer à tout contrôler*

Suzanne avait du mal à se concentrer sur sa respiration sans en modifier le rythme : « J'essaie de contrôler ma respiration, de la ralentir. Je me demande toujours si j'ai raison. C'est un rythme qui ne me semble pas naturel. »

On essaie souvent de contrôler son souffle quand on commence à pratiquer la méditation, mais, répétons-le, le corps sait très bien respirer par lui-même… jusqu'au moment où la pensée, le doute, la volonté de réussir s'en mêlent. Alors il devient très difficile de lâcher prise, d'abandonner toute attente concernant « ce qui devrait être ». On a du mal à admettre que la respiration se régule très bien d'elle-même.

Finalement, Suzanne a découvert qu'il était inutile de vouloir ralentir son souffle, qu'elle n'avait pas à *faire* quoi que ce soit. Elle a donc pu commencer à se concentrer sur ses sensations physiques.

« Maintenant, je fais l'exercice avec plaisir, dit-elle. Avant, je voulais toujours tout contrôler, contrôler ceci ou cela, contrôler ma respiration. Et puis j'ai commencé à trouver plus facile de laisser la respiration se faire d'elle-même et d'y revenir chaque fois que mon esprit s'égarait. Si l'on ne se laisse pas enfermer dans un schéma de pensée, c'est plus facile. »

Il n'y a pas d'état particulier à atteindre quand on pratique la respiration en pleine conscience – il suffit de laisser l'expérience de chaque instant être ce qu'elle est, sans désirer qu'elle

soit autre. En d'autres termes, il s'agit d'être conscient, de s'installer et de demeurer dans cette conscience.

➤ *Procéder par étapes : un instant après l'autre*

Se concentrer sur les mouvements de l'inspiration, puis de l'expiration apprend à ne faire qu'une chose à la fois, à ne vivre qu'un instant à la fois. Dans la vie quotidienne, nombreuses sont les occasions d'anticiper. Imaginons que l'on ait une pile de bois à déplacer de l'avant à l'arrière de la maison. Si l'on regarde toute la pile, on est pris de découragement et d'une envie irrésistible d'aller regarder la télévision. Mais on sait aussi qu'en prenant une bûche à la fois, en lui consacrant toute son attention, avant de prendre la suivante, la tâche paraît soudain très faisable. Cela ne veut pas dire qu'il faut se persuader que la pile n'est pas haute. Il faut simplement se proposer d'adopter un autre mode mental, un mode où l'on est attentif à la qualité de l'instant présent au lieu de penser déjà à la fatigue que va provoquer le travail.

Dans la vie quotidienne, on s'épuise souvent en réfléchissant à tout ce qu'on doit faire, non seulement ce jour-là, mais les semaines suivantes et les mois suivants. On se charge d'un poids qu'on n'a pas à porter. Alors qu'en ne s'intéressant qu'au moment présent, à la tâche à accomplir maintenant, on permet à notre énergie de se déployer pour réaliser cette tâche.

Marcher en pleine conscience

Presque tous les exercices proposés dans ce livre demandent de focaliser son attention, dans l'instant présent, sur tel ou tel aspect. C'est ainsi, en effet, que nous apprenons à stabiliser notre esprit tout en cultivant la pleine conscience. Mais il est parfois difficile de se concentrer pendant qu'on est

immobile, assis ou allongé. En pareil cas, on pourra se tourner avec profit vers un aspect familier de notre vie quotidienne : la sensation physique de la marche. Depuis les temps anciens, la marche en pleine conscience a été utilisée parallèlement à la respiration consciente. C'est une merveilleuse pratique méditative.

Vous avez peut-être déjà constaté comment une méditation en mouvement, comme la marche, peut nous faire passer d'un mode mental à l'autre. Le Taï chi chuan, le chi qong et le hatha yoga sont des méditations en mouvement. Mais c'est peut-être la promenade de votre chien ou votre jogging qui vous aident à « éclaircir vos idées » quand vous tournez en rond, que vous êtes incapable d'avoir l'esprit clair. Ou bien vous vous sentez pleinement vivant, délivré de vos soucis après avoir dansé toute la nuit. Ou alors, vous aimez vous dépenser physiquement pour « relâcher la pression » quand vous êtes contrarié, ce qui permet d'éviter de ruminer. Toutes ces activités physiques peuvent être des pratiques de pleine conscience pour peu qu'on s'y engage en conscience et en y portant intentionnellement son attention. La marche notamment est un puissant moyen de développer la pleine conscience, comme nous allons le voir.

Il y a différentes manières de pratiquer la marche en conscience et plusieurs parties du corps où diriger son attention et l'y ramener quand elle s'en éloigne. Dans l'exercice que nous vous proposons ici, l'attention se porte sur les pieds, notamment lors des moments de contact de la plante du pied avec le sol. Vous pouvez prendre le temps de le pratiquer maintenant, après avoir lu les instructions qui suivent. Vous pouvez aussi le pratiquer plus tard.

➤ *Ce que nous apprend la marche*

Pratiquer la marche est particulièrement utile quand on est agité, incapable de se calmer ou de rester immobile. Dans

La marche consciente

- Trouvez un endroit (à l'intérieur ou à l'extérieur) où vous pouvez aller et venir en ligne droite, un lieu suffisamment protégé pour que vous n'ayez pas à vous soucier des regards étonnés qu'on pourrait (vous le premier !) porter sur ce que vous allez faire.
- Prenez place à l'extrémité de la ligne droite, les pieds parallèles, dans le prolongement du bassin et les genoux légèrement fléchis pour plus de souplesse. Laissez vos bras pendre le long de votre corps ou mettez vos mains l'une dans l'autre, devant vous ou dans votre dos. Regardez, droit devant vous, à l'horizon.
- Concentrez votre attention sur la plante de vos pieds, sentez le contact direct avec le sol, sentez le poids de votre corps passer par vos jambes et vos pieds jusque dans le sol. Vous pouvez fléchir deux ou trois fois les genoux pour mieux sentir vos jambes et vos pieds.
- Soulevez du sol votre talon gauche, en étant attentif aux sensations dans les muscles de votre mollet et continuez à dérouler votre pied, puis soulevez-le délicatement tandis que votre poids se porte sur votre jambe droite. Focalisez-vous sur les sensations dans votre pied et votre jambe gauches tandis qu'ils s'avancent, puis reposez votre talon gauche au sol. Faites un petit pas lent. Le reste de votre pied gauche touche maintenant le sol, et vous sentez le poids de votre corps se déplacer vers votre jambe gauche pendant que votre talon droit se soulève. Prenez conscience du poids de votre corps qui se transfère vers l'avant tandis que l'ensemble de votre pied droit entre en contact avec le sol, et sentez votre talon gauche se soulever.
- Continuez de la même manière, jusqu'à l'extrémité de la ligne, en étant particulièrement attentif à la plante de vos pieds et à vos talons quand ils entrent en contact avec le sol, ainsi qu'aux muscles de chacune de vos jambes quand elle se porte vers l'avant. Vous pouvez aussi, quand vous le

voulez, inclure ce que fait la respiration à chaque phase de la marche, quand vous inspirez, quand vous expirez, et les sensations que cela vous procure. Votre conscience peut aussi englober l'ensemble de votre corps qui marche et respire, et les sensations présentes dans vos pieds et vos jambes à chaque pas.

- Arrivé au bout de la ligne, arrêtez-vous un moment et prenez conscience de votre position debout ; faites lentement demi-tour, en étant attentif à la suite complexe de mouvements que cela implique pour votre corps et remettez-vous à marcher. Vous pouvez aussi noter de temps à autre ce qu'absorbent vos yeux quand votre position change et qu'une image différente s'offre à vous.
- Allez et venez de cette manière, en restant autant que possible en pleine conscience, instant après instant, attentif aux sensations de vos jambes et de vos talons et au contact de vos pieds avec le sol. Regardez droit devant vous sans rien fixer.
- Quand vous remarquez que votre esprit s'est distrait, ramenez-le gentiment à l'objet de votre attention : la marche. Si votre esprit est très agité, arrêtez-vous un petit moment, les pieds dans le prolongement du bassin, attentif à votre respiration et à l'ensemble de votre corps, jusqu'à ce que votre tête et votre corps se soient calmés. Puis recommencez à marcher en toute conscience.
- Poursuivez l'exercice pendant dix ou quinze minutes, plus si vous le désirez.
- Commencez par marcher à un rythme plus lent que d'habitude, pour faciliter la pleine conscience des sensations de la marche. Quand vous vous sentirez à l'aise dans cet exercice, vous pourrez accélérer le mouvement, marcher comme d'habitude, puis plus vite que d'habitude. Si vous vous sentez particulièrement agité, il peut être utile de commencer par une marche rapide, en conscience, puis de ralentir naturellement quand vous devenez plus calme.

- Rappelez-vous que vous devez faire de petits pas. Et qu'il est inutile de regarder vos pieds. Ils savent où ils sont, et vous pouvez les *sentir*.
- Aussi souvent que possible, apportez la même qualité d'attention à votre expérience habituelle, quotidienne, de la marche. Si vous avez l'habitude de courir, vous pouvez bien sûr apporter à votre course le même niveau de conscience, foulée après foulée, instant après instant, inspiration après expiration.

les moments difficiles, les sensations physiques qu'elle procure peuvent aussi nous aider à nous sentir plus « ancré » émotionnellement que pendant une méditation assise. La marche consciente a été qualifiée de « méditation en mouvement ». Elle nous invite à être présent et conscient à chaque pas, à marcher pour marcher, sans destination. L'absence de destination ou de but, comme dans la méditation du souffle, nous rappelle qu'il existe une alternative au mode centré sur le « faire », mode dans lequel il faut toujours aller quelque part. Les allers et retours sur une même ligne droite sont l'expression du « nulle part où aller, rien à faire, rien à atteindre ». Simplement être pleinement présent à chaque instant, à chaque pas.

« J'aime bien la méditation en marche, explique Suzanne, parce que je peux la pratiquer quand je sors du boulot. Je dois aller chercher les enfants et je fais parfois un bout du chemin à pied. Je me surprends souvent à foncer, au pas de charge, parce que je suis pressée et un peu tendue. Mais maintenant je m'en aperçois, et je marche plus lentement, en étant attentive à mon souffle. Et quand j'arrive devant les enfants qui m'attendent, je suis calmée. »

Certes, après avoir appris la marche consciente, Suzanne aurait pu foncer, même au pas de charge, consciemment. Mais

le fait de ralentir le mouvement l'aidait à se poser. Parfois, elle restait assise dans sa voiture pendant quelques instants pour respirer avant d'aller chercher ses enfants :

« On finit par avoir l'esprit bourdonnant, agité et ça se communique au corps et on se retrouve chargé d'électricité. Mais si je ralentis, tout ralentit et je suis plus consciente de ce qui se passe. Et là où je pourrais mettre dix secondes, j'en mets trente ou quarante, mais cela vaut la peine. Si j'ai quelques secondes de retard à l'école, c'est sans importance. Quand on commence à prendre conscience du temps, une minute peut durer très, très longtemps si l'on veut. »

L'exemple de Suzanne montre que nous pouvons profiter de n'importe quel petit moment pour être en pleine conscience. Et Suzanne a su appliquer aux trépidations de sa vie quotidienne ce qu'elle a appris en faisant l'exercice tranquillement chez elle.

De l'inconscience à la conscience

Le moine novice rencontré au début de ce chapitre essayait de contrôler son esprit, d'abord pour le vider de toute pensée, puis pour le remplir de pensées. En se concentrant sur ces deux objectifs et en portant un jugement sur sa performance, il se privait de toute paix. Si nous pratiquons l'exercice de la respiration ou de la marche, c'est pour devenir plus conscient, pas pour débarrasser notre esprit de toute pensée. La clarté et la stabilité peuvent en résulter, en tant qu'effets secondaires de la conscience et de l'acceptation de ce qui est, mais si un moment de calme nous apparaît comme le signe que nous progressons et un moment d'agitation comme le signe que nous n'avançons pas, nous ne faisons que semer les graines de la frustration et du désespoir, car nous laissons le mode

« faire » comparer ce qui est à l'objectif que nous nous sommes fixé. Tant que nous nous efforçons d'éliminer les pensées et les sentiments importuns ou d'accéder à la sérénité, nous restons dans la frustration.

L'intention qui guide les exercices de pleine conscience n'est pas de contrôler l'esprit par la force, mais de percevoir clairement ses différents modes. Il s'agit d'approcher son corps et son esprit avec curiosité, ouverture et acceptation, de manière à découvrir ce qu'ils peuvent nous apporter et à « être avec » eux, sans trop de difficulté. Ainsi commençons-nous à nous libérer, petit à petit, de l'emprise de nos vieilles habitudes de pensée. Et à savoir directement ce que nous faisons au moment où nous le faisons. C'est le début d'une élégante transition de l'inconscience vers la conscience.

CHAPITRE 5

Un autre mode de connaissance

Court-circuiter les ruminations

« Mon cœur s'est serré. »
« Ce qui s'est passé hier m'a rendue malade. »
« Mon cœur a fait un bond. »
« Ce silence me glace. »
« Ça me titille vraiment. »
« Mon cœur a cessé de battre. »

Ce n'est pas un hasard si nous employons ce genre d'expressions pour exprimer des états émotionnels. Le corps et ses innombrables sensations sont les dépositaires et les messagers des émotions. Le cœur ne fait pas de bonds quand on est joyeux, il ne se serre pas quand on est triste et il ne s'arrête évidemment pas de battre quand on a peur, mais ces signaux émotionnels sont si forts qu'ils nous en donnent parfois l'impression.

Notre corps a beaucoup à nous dire sur ce que nous éprouvons, et pas uniquement dans les moments intenses, en permanence. Pourtant nous n'écoutons souvent pas ses messages avec l'attention qu'ils méritent car nous sommes trop occupé

à y réagir d'une manière qui déclenche immédiatement une cascade de pensées et de jugements. La question est de savoir si le mode « être » va nous permettre de nous ouvrir à ces sensations, de les connaître et de les accueillir, quelles qu'elles soient, de les accepter avec une nouvelle réceptivité, parce qu'elles font partie du paysage sensoriel de notre corps à cet instant. Si nous savons les écouter, nous découvrirons dans nos sensations des alliés puissants pour *être* présent à ce que nous vivons, à tout moment, que ce soit plaisant, déplaisant ou neutre.

« J'ai l'impression de porter le poids du monde sur mes épaules », disons-nous parfois. C'est ce que ressentent beaucoup de gens quand ils sont déprimés ou malheureux, ce poids énorme qui les écrase, transformant le moindre geste en effort. Dans le chapitre 1, nous avons évoqué l'importance du corps dans la dépression. Les exercices proposés depuis, dégustation du raisin sec ou marche en pleine conscience, vous ont peut-être permis de mesurer à quel point on peut être déconnecté de nos expériences sensorielles directes, y compris des messages provenant de notre corps. Un paysage riche et varié s'offre à nous quand on s'ouvre à l'instant présent, avec notre corps et pas simplement entraîné dans la pensée ou l'émotion par nos réactions mentales.

Comme nous l'avons déjà dit, sensations physiques, pensées, émotions et comportements collaborent à la création de l'état dépressif. Voyons comment nos sensations physiques déclenchent des pensées négatives. Rappelez-vous dans quel état vous vous réveillez quand vous êtes déprimé depuis un certain temps. La première chose que vous remarquez, c'est la lourdeur de votre corps courbatu. Vous n'avez même pas l'impression d'être reposé après votre nuit de sommeil. Vous manquez tellement d'énergie que vous vous sentez plus fatigué que la veille, en vous couchant. Cela vous est peut-être arrivé plusieurs fois, récemment.

S'ajoutant à cet épuisement physique, des pensées moroses vous viennent à l'esprit : *Je crois que je ne vais rien faire de bon aujourd'hui*, ou : *Encore une journée de fichue*. Cela fait naître en vous de la frustration, de la tristesse, de la déception. Vous faites néanmoins une tentative pour sortir du lit, mais l'effort vous y fait retomber. Alors vous essayez de chasser ces pensées de votre esprit. Vous n'avez pas envie de vous sentir sans ressort. Vous en avez marre de vous battre tous les jours contre votre manque d'énergie. Alors vous vous dites sûrement : *Il faut que je me lève et que je commence ma journée ; rester au lit ne me fait aucun bien*. Et quand vous réussissez finalement à vous lever, la routine quotidienne chasse votre impression d'épuisement. Mais ces bagarres matinales vous sont de plus en plus pénibles.

Quand on se sent physiquement vidé en début de journée, des pensées *concernant* cette sensation surgissent en même temps que des réactions émotionnelles. Et cela ne fait qu'accentuer l'impression de lourdeur du corps. Ce petit scénario illustre bien la facilité avec laquelle on se laisse entraîner dans un cycle où nos pensées sur nos sensations peuvent nous conduire jusqu'à la dépression.

Mais si nous pouvions nous ouvrir à l'ensemble de nos expériences sensorielles directes au lieu de laisser le champ libre aux réactions de notre esprit ? Nous avons vu comment les messages de nos sens semblent acquérir une nouvelle dimension quand on les aborde en pleine conscience dans l'instant présent – ainsi, manger un raisin sec devient une expérience sensorielle inédite, et même sensuelle, et marcher un miracle mécanique, tactile et kinesthésique. Si nous arrivons à aborder directement nos sensations, à établir une relation amicale avec notre corps, nous pouvons y gagner plus de sagesse dans notre perception de *chaque* instant, y compris l'instant du réveil, qu'il soit vécu comme agréable, désagréable ou neutre. Dans ce chapitre, nous traitons de la pleine cons-

cience de nos sensations corporelles, en insistant sur les moyens qu'elle nous offre pour connaître notre corps et éviter les pièges où nous attirent nos habitudes de pensée sur ce corps.

L'expérience directe plutôt que la pensée

Le mécanisme qui enclenche le cycle du mal-être opère tellement en douceur que nous ne le détectons pas, mais cela ne veut pas dire qu'il est impossible à arrêter. Tous les rouages qui lui permettent de fonctionner – pensées-corps, émotions-pensées, corps-émotions, etc. – sont autant d'occasions de réorienter la chaîne. Le simple fait d'amener ces rouages, et notamment notre corps, à la pleine conscience peut permettre de briser le cycle. Vous avez du mal à le croire ? La seule manière de vous en persuader, c'est d'en faire personnellement l'expérience. Si vous estimez en ce moment que vous êtes *déjà* conscient de votre fatigue – trop conscient, même –, rappelez-vous ce que nous avons dit aux chapitres 2 et 3, à savoir que la pleine conscience ne consiste pas à être *plus* attentif, mais à cultiver une forme *différente* d'attention.

Comme nous l'avons vu, le mode « faire » ne nous donne du monde qu'une image indirecte, filtrée par le voile de la pensée et des mots. Quand on pense au corps de la manière habituelle, dès qu'on se sent fatigué au réveil, on a l'esprit plein d'idées concernant son corps, sa vie, tout. Cette manière d'être attentif ne fait qu'aggraver les choses. Si, au contraire, on se concentre sur son corps en mode « être », on s'ouvre à la sensation directe du corps lui-même. D'instant en instant, on prend conscience de ses sensations physiques, mais d'une autre manière, *d'une manière qui ne nous enferme pas dans la*

pensée obsédante de ce qui se passe dans notre corps. Cela peut contribuer à atténuer notre sensation d'épuisement, qui va se dissiper comme un brouillard se lève. Inutile d'essayer de la chasser. Tôt ou tard, elle va inévitablement disparaître d'elle-même parce qu'on aura cessé de la nourrir de pensées négatives, sans même en être conscient. Le mode « être » nous permet de passer d'un sentiment d'impuissance devant cette sensation à une relation viable avec elle ou avec tout ce qui peut surgir d'autre.

La pleine conscience implique de s'installer dans la conscience elle-même, qui est aussi différente des pensées et des émotions que le ciel est différent des nuages, des oiseaux et des éclaircies qui le traversent. C'est un espace plus vaste dans lequel se déroulent tous les autres événements mentaux et corporels. C'est une manière différente de connaître et d'être. C'est une capacité que nous possédons tous, car elle est innée. Et nous pouvons apprendre à lui faire confiance, en nous reposant plus souvent sur elle. La conscience offre une forme de refuge ou d'abri contre les pressions et les tensions de la vie, puisqu'elle nous libère des cercles vicieux qui caractérisent le mode « faire » et des nuages de la dépression qui planent au-dessus de nous.

> Lorsque notre esprit répond mécaniquement à des sensations physiques par des idées sur le corps, le décor est planté pour que la rumination commence. La pleine conscience nous fournit un autre moyen de connaître notre corps, sans que le cycle s'enclenche.

Comme nous l'avons dit, le mode « faire » et ses schémas de pensée tendent à obscurcir l'aspect expérimental du mode « être ». C'est pourquoi l'apprentissage de la pleine conscience suppose de s'exercer à prendre contact, d'instant en instant, avec l'expérience directe du mouvement de la vie. Et

le corps est l'endroit idéal pour commencer à développer cette nouvelle façon d'être. La nature purement physique des sensations corporelles brutes constitue une base parfaite à partir de laquelle développer une nouvelle façon de connaître, plus directe, sensorielle.

Et la bonne nouvelle, c'est qu'on peut vivre son corps en pleine conscience à n'importe quel moment, dans n'importe quelles circonstances. On peut même commencer dès maintenant, ici même, en faisant l'exercice suivant.

Choisissez une partie de votre corps et pensez-y pendant un moment. Disons plutôt que vous allez penser à vos mains, sans les regarder. En général, quand on pense à ses mains, on les voit comme si l'on était un observateur installé dans sa propre tête. On sait où sont nos mains et à quoi elles ressemblent, mais ce sont des objets extérieurs, en quelque sorte. On peut élaborer toutes sortes de pensées à leur sujet. On peut aimer ou détester leur forme ; on peut se surprendre à comparer ses doigts ou ses ongles à ceux d'amis, ou se dire qu'elles vieillissent. Mais si nous approchions ces mains d'une autre manière ?

En faisant ce petit exercice, avez-vous noté une différence entre *penser à* vos mains et les sentir *directement* ? L'une des caractéristiques de la sensation directe est que le ressenti des mains n'est pas nécessairement « en forme de mains », mais constitué d'un ensemble de sensations : pression, chaleur ou froid, fourmillements ou engourdissement.

Cette distinction entre penser au corps et éprouver directement des sensations physiques est essentielle. Nous voyons souvent le corps depuis la puissante citadelle qu'est notre tête. On le regarde d'en haut (physiquement et métaphoriquement) et on pense : « Oh ! oui, il y a une petite douleur ici, un léger gratouillis là – il faut que je fasse quelque chose. » Mais il

Prendre conscience de ses mains

Tout d'abord, et autant que possible, portez votre attention vers l'intérieur de vos mains, quelle que soit leur position dans l'instant présent, sans les regarder. Laissez votre conscience remplir vos mains en allant de l'intérieur à l'extérieur, des os à la peau et aux ongles. Ouvrez-vous en conscience à toute sensation présente au bout de vos doigts, dans vos doigts ; sentez l'air entre vos doigts et autour de vos doigts, sentez-le sur le dos de vos mains, dans vos paumes, sur vos pouces et vos poignets. Ouvrez-vous aussi au toucher, là où vos mains sont en contact avec un objet, vos genoux par exemple, si vos mains reposent sur eux, ou bien avec le siège sur lequel vous êtes assis. Notez les éléments tactiles, la température, les sensations de dureté ou de mollesse, de fraîcheur ou de chaleur – tout ce qui est là.

Déplacez maintenant vos mains sur les côtés de votre siège, en les frôlant du bout des doigts, très délicatement, toujours attentif aux sensations qui s'y produisent. Puis, saisissez les bord de votre siège à pleines mains, en étant attentif aux sensations que cela provoque aux endroits concernés de votre corps. Faites circuler votre conscience dans vos doigts, dans vos mains, sentez directement le contact avec le siège, la pression des doigts là où ils l'agrippent, explorez en conscience le contact des doigts sur le siège. Sentez la raideur des muscles, une fraîcheur, peut-être des fourmillements, et une foule d'autres sensations. Maintenant, lâchez le siège, en maintenant la conscience dans vos mains, voyez quels changements cela produit dans vos sensations et faites une pause pour sentir ce qui se passe dans vos mains.

existe une autre possibilité. On peut apprendre à *faire entrer la conscience dans son corps* et à l'habiter tout entier en conscience.

➤ *Que peut-on apprendre de l'expérience directe du corps ?*

Voyons comment Céline a vécu l'exercice précédent. Au début, elle a pu se représenter l'image de ses mains sans difficulté – depuis un moment, elle pensait beaucoup à son vieillissement et elle avait remarqué que ses mains aussi paraissaient fatiguées, usées. Penser à ses mains a fait surgir des souvenirs : elle s'est rappelé les mains de sa mère, leur force et leur solidité quand elle était petite, leur déformation et leur faiblesse quand, bien des années plus tard, elle s'est occupée de sa mère. C'était vingt ans plus tôt. Maintenant c'est son tour d'avoir des mains ridées, de sentir que la vie passe vite. Et voilà Céline entraînée bien loin de son expérience immédiate par sa pensée et sa mémoire, binôme important du mode « faire ».

Dans la seconde partie de l'exercice, Céline s'est directement sentie en phase avec les sensations dans ses mains. Elle a noté des fourmillements dans les doigts et, bien qu'elle ait commencé par se demander si ce n'était pas un problème de circulation, elle a pu revenir à ce qu'elle éprouvait. Elle a noté que les fourmillements avaient cessé et que sa main était maintenant chaude – mais cette chaleur allait et venait quand elle se concentrait sur elle. En touchant sa chaise, elle a ressenti le froid du métal et un léger engourdissement quand elle l'a agrippée. Elle s'est absorbée dans la sensation que ses mains n'avaient pas la forme de mains – ce fut, pour elle, une découverte. À la fin de l'exercice, elle a constaté que son esprit était resté concentré et ne s'était pas tellement dissipé. L'attention portée à l'expérience directe de ses sensations semblait avoir momentanément fait taire son bavardage mental ; la connaissance directe par le mode « être » lui a permis d'être plus proche de son expérience immédiate et d'être moins distraite par sa pensée.

Qu'a appris Céline ? Qu'il y a différentes manières de s'appréhender et de se connaître. Avant, quand elle pensait à son corps de la manière habituelle, son esprit se remplissait d'idées, et d'associations d'idées. Elle voit maintenant qu'elle peut se concentrer sur son corps ou une partie de son corps en tant que faisceaux de sensations immédiates. Sans le savoir, elle est passée du mode « faire » au mode « être » en cours d'exercice.

> L'expérience directe du corps augmente le volume sonore des messages du corps et diminue celui du bavardage mental.

Ce passage est particulièrement important pour ceux d'entre nous qui se débattent contre un malaise chronique, parce que leurs pensées, si promptes à intervenir et à s'imposer, sont souvent négatives, sévèrement critiques, et qu'elles les tirent vers la dépression. Habiter son corps en pleine conscience sans succomber au pouvoir de la pensée sur le corps peut provoquer un changement profondément libérateur dans la relation entretenue avec son corps – et, plus largement, avec la vie.

Avec le temps et la pratique, on peut étendre cette expérience à l'ensemble de son corps. Cet exercice nous apprend à moins vivre dans notre tête et à laisser la conscience s'installer dans notre corps tout entier. Dans notre programme d'entraînement à la pleine conscience, nous proposons, pour amorcer ce changement, l'exercice appelé « scanner du corps ».

Le scanner du corps

C'est une méditation couchée qui se pratique dès la première séance de notre programme et que nous demandons aux participants de faire chez eux tous les jours pendant deux semaines au moins, en se laissant guider par les instructions du CD. Le scanner du corps consiste à faire attention, directement et systématiquement, à toutes les parties de son corps l'une après l'autre. Il nous encourage à être en contact plus intime, plus amical, plus intéressé avec notre corps dans l'instant présent. Il est parfois difficile de porter son attention sur les différentes régions de son corps. C'est pourquoi nous utilisons le souffle pour « transporter » la conscience, en imaginant, en sentant que notre souffle se déplace effectivement dans tout notre corps, apportant avec lui la sensation et la connaissance directe de la partie qui nous intéresse.

Vous pouvez faire cet exercice dès maintenant, en écoutant les instructions données dans le CD (plage 2) ou, si vous préférez, le remettre à plus tard..

➤ *Une méthode de relaxation ?*

Le scanner du corps vise la prise de conscience de notre corps tel qu'il est, et pas à nous mettre en état de relaxation. Pourtant, il n'est pas rare qu'il provoque une relaxation profonde qui peut même nous entraîner dans le sommeil. Bien sûr, quand cela arrive, on s'en veut et on se fait des reproches. À la place, on peut essayer de voir si l'on s'endort moins facilement en faisant l'exercice les yeux ouverts, en position assise ou à un moment différent de la journée. On peut aussi accueillir avec indulgence tout signe de somnolence quand il survient. Et on peut explorer de l'intérieur cette sensation de

Le scanner du corps

- Allongez-vous confortablement sur le dos, dans un endroit où la température est agréable et où vous ne serez pas dérangé. Vous pouvez vous mettre sur un tapis ou une couverture posée au sol ou bien sur votre lit. Laissez vos yeux se fermer doucement.
- Prenez quelques instants pour entrer en contact avec les mouvements de votre respiration et les sensations de votre corps. Quand vous êtes prêt, prenez conscience de vos sensations physiques, notamment la pression que ressent votre corps aux endroits où il touche le sol ou le lit. À chaque expiration, enfoncez-vous un peu plus dans le sol ou le lit.
- Rappelez-vous qu'il est question de se réveiller, pas de s'endormir. Rappelez-vous aussi qu'il est question d'être conscient de ce qui se passe, quoi qu'il se passe. Il ne s'agit ni de modifier ce que vous ressentez, ni de vous détendre, ni de vous calmer. Le but de cet exercice est de ressentir en conscience toutes les sensations (ou absence de sensations) que vous éprouvez lorsque vous dirigez intentionnellement votre attention sur chaque partie de votre corps.
- Prenez maintenant conscience des sensations dans votre ventre, en commençant par les mouvements de votre paroi abdominale quand le souffle entre et sort de votre corps. Prenez quelques minutes pour ressentir ce qui se passe quand vous inspirez et que la paroi abdominale se soulève, quand vous expirez et qu'elle s'abaisse.
- Maintenant, dirigez votre attention le long de votre jambe gauche, dans votre pied gauche et jusqu'au bout de vos orteils. Concentrez-vous successivement sur chacun de vos orteils, doucement, gentiment, et explorez la qualité des sensations que vous découvrez. Vous noterez peut-être entre vos orteils une sensation de fourmillement, de chaleur, un engourdissement ou alors rien. Tout est OK. Tout ce qui se passe en vous est OK ; c'est ce qui est là, dans l'instant.

- Quand vous êtes prêt, inspirez et sentez ou imaginez que le souffle qui entre dans vos poumons descend tout le long de votre corps, par votre jambe gauche jusqu'à vos orteils. À l'expiration, sentez ou imaginez le souffle remonter en sens inverse, des orteils au pied, puis à la jambe, au torse, avant de sortir par votre nez. Continuez à respirer comme cela plusieurs fois, en faisant descendre le souffle jusqu'aux orteils à l'inspiration et en le faisant remonter jusqu'au nez à l'expiration. Il n'est pas facile d'« attraper le coup » tout de suite – pratiquez simplement cette « respiration dedans » du mieux que vous pouvez et dans un esprit ludique.
- Maintenant, quand vous êtes prêt, expirez et déplacez votre attention de vos orteils à la plante de votre pied gauche – avec douceur et intérêt, explorez en conscience la plante de votre pied, sa cambrure, son talon (et la sensation de contact avec le tapis ou le lit). Expérimentez, tout en respirant, chaque sensation, quelle qu'elle soit – en étant conscient de la respiration à l'arrière-plan pendant qu'au premier plan, vous explorez ce qui se passe dans la plante de votre pied gauche.
- Laissez maintenant votre conscience s'étendre au reste de votre pied – la cheville, le dessus du pied, jusqu'aux os et aux articulations. Puis, prenez une inspiration plus profonde et dirigez votre souffle vers l'ensemble de votre pied gauche ; à l'expiration, abandonnez complètement votre pied gauche et déplacez votre attention vers le bas de votre jambe gauche – le mollet, le tibia, le genou, etc., l'un après l'autre.
- Continuez à scanner votre corps en vous attardant un moment sur chaque partie : tibia gauche, genou gauche, cuisse gauche ; orteils droits, pied et cheville droits, demi-jambe droite, genou droit, cuisse droite ; bassin – aines, parties génitales, fesses et hanches ; bas du dos et abdomen, haut du dos et épaules.

- Ensuite, on passe aux mains, généralement les deux en même temps. On commence par s'intéresser aux sensations des doigts et du pouce, des paumes et du dos, des poignets, puis on passe aux avant-bras et aux coudes, aux bras et à nouveau aux épaules, aux aisselles ; ensuite vient le cou, le visage (mâchoires, bouche, lèvres, nez, joues, oreilles, yeux, front) et l'ensemble de la tête.
- Si vous prenez conscience de tensions ou d'autres sensations intenses dans telle ou telle partie de votre corps, vous pouvez, tout en respirant, éprouver ces sensations comme vous le faites pour d'autres – en prenant doucement conscience de vos sensations, à l'inspiration, et en sentant, du mieux possible, ce qui se passe là, s'il se passe quelque chose, quand le souffle s'arrête, avant de se relâcher à l'expiration.
- Votre esprit va immanquablement se détourner de la respiration et du corps de temps en temps. C'est normal. Et inévitable. Chaque fois que c'est le cas, acceptez-le calmement, en notant où est allé votre esprit, puis reportez votre attention sur la partie du corps que vous vouliez scanner.
- Après avoir ainsi exploré chaque partie de votre corps, prenez quelques minutes pour être conscient de son ensemble et de votre souffle qui va et vient librement.
- Il est très important de vous rappeler que si, comme la plupart de nos contemporains, vous souffrez d'un manque de sommeil chronique, vous allez facilement vous endormir pendant cet exercice qui se pratique en position couchée. Si c'est le cas, vous pouvez relever votre tête à l'aide d'un oreiller, vous pouvez aussi faire l'exercice les yeux ouverts ou en position assise plutôt que couchée.

somnolence. Par ces différents moyens, on apprend progressivement à rester éveillé quand on fait l'exercice en position allongée, quel que soit notre degré de relaxation.

Yolande s'est trouvée tellement détendue qu'elle avait l'impression de flotter :

« À la fin, j'étais tellement relâchée que mon buste et mes membres ne me paraissaient plus réels. Cela peut sembler étrange, mais c'était merveilleux, j'avais l'impression de flotter. C'est difficile à décrire. Je pense que ma respiration était beaucoup plus lente ; et mon cœur aussi devait battre plus lentement. J'avais le sentiment que tout mon corps s'était complètement ralenti. »

Yolande témoigne aussi du soulagement qu'elle a ressenti en atteignant un état qui ne soit pas dominé par la pensée. Être débarrassée de toute cette agitation l'a profondément apaisée.

Pourquoi le scanner du corps a-t-il un effet aussi relaxant alors que ce n'est pas son objectif ? Comme la méditation du souffle décrite au chapitre 4, cet exercice nous invite à nous concentrer à chaque instant sur des aspects relativement limités de l'expérience globale. De plus, il nous demande de passer systématiquement d'un objet d'attention à un autre pendant une durée assez longue. Il n'est donc pas étonnant que notre esprit se stabilise progressivement grâce à cette discipline et que nous éprouvions une impression de détente. Tant qu'elle « vivait dans sa tête » et vivait ses expériences indirectement, par la pensée, Yolande avait beaucoup de mal à se concentrer vraiment. Les pensées sont en elles-mêmes éphémères, elles ne durent que le temps de déclencher des associations et des souvenirs qui nous entraînent très loin de là où nous étions un instant plus tôt. Elles font obstacle à la concentration dont l'esprit a besoin pour se calmer. À l'inverse, quand on cultive la pleine conscience en portant attention aux moindres sensations d'une partie limitée de notre corps, dans l'instant, on dispose à chaque instant d'un objet d'attention précis et accessible, même s'il change à mesure qu'on progresse dans l'exercice. Le simple fait de pou-

voir se concentrer sur un seul objet à la fois a permis à l'esprit de Yolande de se stabiliser. Du coup, Yolande se sentait calme et détendue, bien qu'elle ne l'ait pas cherché.

L'absence d'efforts caractéristique de la pleine conscience évoquée au chapitre 4, favorise, elle aussi, la survenue du calme et de la paix intérieure. Pas de programme sinon rester éveillé, nulle part où aller, pas d'état particulier à rechercher ni à atteindre. Quelles que soient les sensations éprouvées pendant le scanner du corps – dont l'engourdissement, l'absence de sensations ou la présence de sensations désagréables, voire pénibles –, on les laisse être telles qu'elles sont, sans essayer de les changer d'une manière ou d'une autre. On n'essaie pas de réduire l'écart entre ce que sont les choses et ce que le mode « faire » voudrait qu'elles soient. On s'installe au contraire dans l'expérience, instant après instant, en vue de connaître directement, et pas par l'intermédiaire de la pensée, ce qui est déjà là. On pourrait dire qu'on s'installe dans le domaine de l'être, dans la conscience elle-même. Ce qui, effectivement, est apaisant.

Cela dit, il vaut mieux ne pas voir le scanner du corps comme un exercice de relaxation pour la simple raison que cela favoriserait le retour de vieilles habitudes de pensée. Comme nous l'avons signalé au chapitre 4 à propos de la méditation du souffle, on peut, sans s'en rendre compte, transformer une découverte en attente et finir par croire que la relaxation est l'objectif du scanner. « Ce calme, c'est bien ce qui est recherché ; cela prouve que je progresse », s'est dit Yolande, après avoir éprouvé sa merveilleuse détente, son impression de flotter. « Ensuite, je crois que c'était deux jours plus tard, je me suis sentie repartir dans ce même état. J'ai tout de suite pensé : *Ah ! ça recommence.* Mais très vite, j'ai senti que ça s'estompait et j'ai pensé : *Oh ! si je pouvais revivre cette expérience.* Et là, j'ai été vraiment déçue. Les deux ou trois dernières fois que j'ai écouté le CD, je me suis surprise à

penser : *Super, j'espère que je vais retrouver cette sensation.* Mais ça n'est jamais arrivé. »

Yolande aspirait tellement à cette détente qu'elle lui a échappé, comme une poignée de sable coule entre les doigts quand on la serre trop fort. Alors, que faire ?

Si le scanner du corps procure une sensation de calme et de détente, nous pouvons simplement être conscient de ces sensations, expérimentalement. Éprouver des sensations, c'est savoir qu'elles vont et viennent ; qu'elles apparaissent et disparaissent. L'important est d'être là pour elles, d'être directement conscient de ce qu'elles sont, plaisantes, déplaisantes, neutres ou à peine perceptibles.

Progressivement, on découvre par soi-même ce qu'apporte un tel travail sur nos sensations. Le scanner du corps nous initie à une réalité profonde : quand on cesse de vouloir éprouver des sensations agréables, celles-ci surviennent plus volontiers. Et cette découverte s'accompagne d'une autre, tout aussi profonde : nous avons *en nous* la capacité de ressentir la paix et le bonheur. Nous n'avons pas à les mériter, ou à les chercher quelque part. Il nous suffit juste d'apprendre à sortir de nous-même. Sortir de soi permet aux profondes réserves de paix et de bonheur qui sont en soi de se révéler et d'être plus accessibles. Pour ceux d'entre nous qui ont « combattu » un sentiment de malaise une bonne partie de leur vie, cela constitue une perspective extrêmement libératrice.

Le scanner du corps et toutes les pratiques de pleine conscience invitent à se défaire de toute attente, dans la mesure du possible. Car les attentes peuvent devenir des buts, et invalider l'expérience vécue dans l'instant. Quand on reconnaît, comme l'a fait Yolande, que l'on tend vers un but, on s'aperçoit combien il est facile de transformer une expérience en but à atteindre – et c'est une leçon très importante en elle-même. Cela nous aide à identifier les moments où

Quand on cesse de vouloir à toute force éprouver
des sensations agréables,
elles sont plus libres d'émerger par elles-mêmes.

Quand on cesse de vouloir à toute force éviter
les sensations désagréables,
on découvre qu'elles disparaissent
d'elles-mêmes.

Quand on cesse de vouloir à toute force
faire advenir quelque chose,
tout un monde d'expériences nouvelles
et inattendues nous devient accessible.

nous passons en mode « faire ». En cultivant la pleine conscience par l'exercice régulier du scanner, Yolande a commencé à repérer ce schéma et à sourire devant les tours que lui jouait son esprit.

➤ *Les vagabondages de l'esprit : l'occasion d'identifier le mode « faire »*

L'une des fonctions les plus utiles de notre esprit est de nous rappeler sans cesse ce qu'il nous reste à régler pour que les choses importantes de notre vie soient en ordre. Ce système d'alerte nous permet de ne pas dépasser un délai fixé ou de téléphoner à un ami pour renouer avec lui avant qu'il ne soit trop tard. Mais cette fonction a pour fâcheuse habitude d'intervenir aussi quand on n'en a pas besoin, comme l'a découvert Laurence avec l'exercice du scanner.

Il se passait beaucoup d'événements dans la famille de Laurence. Son beau-père, Philippe, s'était brisé la hanche en tombant, et il avait fallu déployer des efforts pour trouver comment s'occuper de lui alors que tous ses enfants travaillaient à temps plein. Laurence se concentrait sur les sensations de son bassin lorsqu'elle a surpris son esprit à vagabonder.

« J'ai d'abord senti ma hanche, dit-elle, et puis j'ai pensé à sa forme et j'ai revu une image de hanche dans mon livre de biologie. Ensuite j'ai pensé à Philippe et à sa hanche cassée – et j'ai commencé à penser à lui dans sa chambre d'hôpital. »

On remarquera que le premier pas de ce vagabondage mental est assez subtil ; Laurence passe de la sensation directe de sa hanche à des pensées *à propos de* la hanche – d'un savoir direct à un savoir mental.

Et une fois la boîte de Pandore ouverte, les associations, les souvenirs et autres divagations du mode « faire » sont apparus, emportant Laurence de plus en plus loin de son objet d'attention : le souvenir d'un livre, l'image de son beau-père, puis son beau-père à l'hôpital. Et les méandres ne se sont pas arrêtés :

« Cela m'a fait penser à la sœur de mon mari. Elle avait dit qu'elle s'arrangerait pour s'occuper de Philippe, mais elle ne l'a pas fait. Ensuite je me suis rappelé un coup de fil pénible avec un autre membre de la famille qui disait qu'il ne pouvait plus s'occuper de ses parents. »

Une fois distraite de ses sensations, l'attention de Laurence s'est focalisée sur les soucis liés à son beau-père et à ses enfants. À un moment donné (elle ne se souvient plus exactement quand), elle a dormi pendant quelques minutes.

Au début, Laurence était fâchée que son esprit continue ainsi de vagabonder. Mais après avoir pratiqué l'exercice du scanner pendant une quinzaine de jours, elle a remarqué un changement. « Avant, dit-elle, je me fichais en rogne et je m'énervais toute seule. Je me répétais : *Tout le monde s'en fiche ; je suis la seule à savoir ce qu'il faut faire pour Philippe et à m'occuper de lui, et si Joëlle ne peut pas le faire, qu'elle laisse tomber et qu'elle aille au diable.* Bien sûr, toutes ces batailles intérieures ne blessaient que moi, puisque personne n'était là pour les vivre. Aujourd'hui, je perçois toujours le stress dans

mon corps, mais je ne le fuis plus et ça ne m'énerve plus d'être énervée. »

Laurence a découvert que quand son esprit s'évade, il est plus efficace d'en sourire et de le ramener gentiment là où elle le souhaite que de s'emporter contre elle-même. Elle dit aussi qu'en revenant à ses sensations, elle peut « ressentir » le stress, mais sans y réagir de façon excessive.

➤ *Il n'y a pas de « mauvaise » méditation*

Que l'on vise la relaxation ou le calme qui peut accompagner l'exercice du scanner, ou que l'on se reproche les vagabondages de son esprit, on se fixe des buts et on qualifie notre méditation de « bonne » ou « mauvaise » selon qu'elle a « marché » ou « pas marché ». Et, comme on éprouve de l'aversion pour les émotions déplaisantes, on peut être tenté de penser qu'on a « mal médité » si, pendant l'exercice, on a été impatient, agité, mal à l'aise, irritable ou si l'on a ressenti des démangeaisons. On peut même cesser de pratiquer cet exercice qui, de toute évidence, « ne marche pas ». On va attribuer cet « échec » au CD, au prof, à la méthode, à soi-même. Et si l'on se dit en plus que les autres qui le pratiquent vivent des expériences merveilleuses grâce à l'exercice du scanner, on est encore plus convaincu de sa nullité.

On ne peut pas rater une méditation, dans la mesure où l'on vit son expérience, quelle qu'elle soit, en pleine conscience. C'est même ce qui explique l'efficacité du scanner corporel : il nous donne une occasion après l'autre de rester en mode « être » ou d'y revenir et de nous appréhender par expérience directe, même en présence d'émotions, de pensées ou de sensations intenses. Comme toute forme de méditation, le scanner du corps est un laboratoire d'apprentissage – on apprend à ne pas se laisser piéger par le cycle du malheur qui s'entretient de lui-même, on va vers une plus grande intimité et un meilleur contact avec soi-même. Toutes les sensations qui surgissent,

d'instant en instant, pendant le scanner du corps, nous guident dans la poursuite de cet apprentissage, que nous les ressentions comme plaisantes, déplaisantes ou neutres.

> Il n'existe pas de « bonne » ou de « mauvaise » méditation dans la mesure où l'on voit clairement, en toute conscience, ce qui se passe dans l'instant présent.

Le scanner du corps vise à nous libérer de la souffrance et de l'angoisse nées du désir que les choses soient différentes de ce qu'elles sont ici et maintenant. Pendant qu'on le pratique, on est plus fort et plus libre si l'on abandonne l'envie d'être calme – ou éveillé ou en paix ou joyeux – et qu'on apprend à rester présent à ce que l'on ressent dans l'instant.

Cela peut vouloir dire reconnaître une tension ou une impatience dans certaines parties de son corps et les laisser être comme elles sont au lieu de se lancer dans une diatribe sur le pourquoi et le comment de ces sensations.

Cela peut vouloir dire constater que l'on est fatigué mais ne pas s'épuiser en exhortations à réagir, à être dynamique.

Cela peut vouloir dire sentir un frémissement de paix ou de joie derrière le cafard, la tension ou l'irritation qu'on éprouve et se contenter de savoir qu'il est là, au lieu de creuser frénétiquement pour l'amener à la surface et vouloir qu'il prenne le pas sur ce qu'on éprouve dans l'instant.

Se réveiller le matin en pleine conscience

Revenons à notre point de départ : le pénible réveil du matin. Beaucoup d'entre nous ont le plus grand mal à gérer ces sensations de lourdeur et de fatigue. Bien sûr, on préfére-

rait ne pas se sentir aussi mal. Mais c'est là que le scanner du corps est vraiment utile. Après l'avoir pratiqué pendant quelques jours seulement, on commence à accepter son corps comme il est et non comme on voudrait qu'il soit. Le scanner du corps nous offre la possibilité d'aborder les choses avec un nouveau point de vue, et cela peut nous aider à n'importe quel moment, même quand on n'a pas le temps de faire tout l'exercice.

Comment cet exercice va-t-il nous aider à affronter différemment le moment du réveil ? En nous permettant d'identifier les premiers signes de ce qui peut se transformer en cercle vicieux et en y répondant par le mode « être ». Ainsi, nous concentrons directement notre attention sur nos sensations physiques et nous les accueillons en conscience, telles qu'elles sont. Ainsi nous conservons nos sensations déplaisantes sans essayer de les éviter et sans les aggraver par la pensée. Dès le début de la pratique du scanner, cette alternative au mode « faire » a un impact sur une chose aussi banale et terre à terre que la fatigue du matin. Car cette sensation de lourdeur est grandement aggravée par les pensées négatives. Alors que, dans la même situation, la pleine conscience – prise de contact directe avec les sensations sans volonté de les changer, sans y penser, sans penser à soi-même, sans penser *du tout* – peut être extrêmement dynamisante.

Après avoir acquis une certaine expérience du scanner du corps, on peut passer en pleine conscience en l'espace d'un instant. On peut même scanner son corps le temps d'une inspiration et d'une expiration ou faire circuler la respiration dans l'ensemble de son corps pendant cinq minutes, voire une ou deux minutes, avant de sortir de son lit.

Et cela peut modifier entièrement la journée qui commence.

Pourquoi pratiquer le scanner du corps ?

Notre programme de développement de la pleine conscience attache beaucoup d'importance au scanner du corps. Dès le début, les participants à ce programme y consacrent quarante-cinq minutes par jour, six jours par semaine, pendant au moins deux semaines, même si, et c'est souvent le cas, ils n'en ressentent pas de bénéfices immédiats. Si vous avez du mal à pratiquer cet exercice, voici le conseil que nous donnons à nos stagiaires : faites de votre mieux et poursuivez, que vous ayez l'impression que « ça marche » ou pas. Le scanner du corps finit par révéler tout son potentiel si vous le pratiquez régulièrement. Pourquoi ?

- Parce que c'est un merveilleux champ d'expérimentation pour développer une nouvelle manière de découvrir, directement.
- Parce qu'il nous offre la possibilité d'écouter notre corps qui joue un rôle essentiel dans la perception et l'expression de nos émotions.
- Parce que la pleine conscience de nos sensations peut défaire le lien entre sensations physiques et pensées, lien qui entretient le cycle de la rumination et du malheur.
- Parce que le scanner du corps nous apprend à considérer de façon ouverte et sage les différentes parties de notre corps, même quand celles-ci sont le siège de sensations fortement déplaisantes – leçon que nous pouvons appliquer à d'autres aspects de notre vie.

À l'horizon de cette pratique se trouve donc la possibilité de se libérer des contraintes et des restrictions que nous imposons au bonheur et au bien-être.

TROISIÈME PARTIE

Vers le mieux-être

CHAPITRE 6

Retrouver le contact avec ses émotions – qu'elles soient agréables, désagréables ou inconnues

Marc rentrait de son travail quand un camion qui reculait heurta l'avant de sa voiture. Sans être importants, les dégâts allaient obliger Marc à appeler son assureur. En plus, le conducteur du camion niait avoir reculé et prétendait que Marc lui était rentré dedans. Marc reprit sa route, rempli d'une colère froide. Crispé, le visage cramoisi, en hypertension sanguine, il fronçait les sourcils. Arrivé chez lui, il s'écroula dans un fauteuil et décida de ne plus penser à la voiture jusqu'au lendemain. Du coup, il se sentit mieux et prit connaissance de son courrier. La première lettre, envoyée par sa banque, lui demandait de téléphoner à propos des versements de sa pension. Marc se leva, frappa du poing sur la table et sortit de chez lui, furibond.

Plus tard seulement, après en avoir discuté avec sa femme, Marc comprit que la tension liée à l'accident avait influé sur sa réaction par rapport à la lettre (parfaitement anodine). D'après les membres de sa famille, il suffisait de le regarder pour comprendre qu'il était tendu. Tout son corps semblait

raide, et il se comportait comme quelqu'un qui n'en peut plus. Marc, lui, n'avait pas l'impression d'aller mal. Quand sa femme lui demanda s'il se sentait mieux, il eut l'air surpris et affirma ne ressentir aucune émotion particulière concernant l'accident ou la lettre. Ce n'étaient que des problèmes sans importance, il se sentait très bien, répondit-il avec un sourire qui tenait plutôt de la grimace, d'après sa femme.

Marc était complètement coupé des signaux que lui envoyait son corps – pas uniquement ce jour-là, mais en règle générale. C'est pourquoi il n'avait pas remarqué ses réactions émotionnelles – du moins avant qu'elles n'aient modifié son humeur. Mais à ce moment-là, il était trop tard pour les gérer correctement. Et sa réaction exagérée à la lettre de sa banque résultait directement de la tension qui persistait en lui après l'accident. Une telle déconnexion signifiait que son état d'esprit était contrôlé par son corps et ses émotions à un point qui aurait dû l'alarmer. Comme nous l'avons vu aux chapitres 2 et 5, l'état de notre corps fournit à notre esprit des informations importantes, et, si nous n'en prenons pas conscience, il affecte puissamment nos jugements, nos pensées, nos sentiments. Le simple fait de froncer les sourcils, par exemple, nous incite à juger plus négativement nos expériences. De même, la tension physique de Marc et son expression grimaçante provoquaient en lui une frustration qui avait alimenté sa réaction au contenu de la lettre.

La non-conscience de ses réactions physiques et émotionnelles était le résultat direct de ses efforts pour éviter de ressentir ce qu'il ne voulait pas ressentir.

Pourquoi une telle dissociation

Comme nous l'avons évoqué au chapitre 2, il est naturel que nous considérions nos émotions comme des ennemis si par le passé nous avons vécu des émotions et des états douloureux. Nous réagissons à notre mal-être comme si c'était une menace, ce qui déclenche dans notre cerveau le système d'évitement. Non seulement nous réduisons nos comportements liés à l'approche : curiosité, engagement et ouverture, mais notre esprit a tendance à éluder ses propres productions en les dissimulant derrière un mur, en les refoulant, en les figeant ou en faisant comme si elles n'existaient pas. Résultat, non seulement nous perdons le contact avec nos émotions négatives ou inconfortables et nos sensations corporelles, mais nous risquons d'affaiblir notre capacité à ressentir quoi que ce soit, le positif comme le négatif. Cela limite nos possibilités de gérer efficacement notre mal-être et nous renforce dans l'idée que nous sommes incapables de nous sentir pleinement vivants, sans bien savoir pourquoi.

Cette attitude d'évitement de nos émotions, pensées ou sensations physiques s'appelle évitement expérientiel et peut devenir une habitude. Qui, en effet, ne ferait la sourde oreille à des émotions et sensations si les messages reçus sur cette fréquence étaient trop souvent désagréables ? Faire comme si telle émotion n'existait pas, c'est comme monter le son de l'autoradio quand on entend un bruit bizarre dans le moteur de sa voiture. Manœuvre efficace pour faire disparaître le bruit, mais beaucoup moins pour empêcher le moteur de s'arrêter quelques kilomètres plus loin. Le psychologue Steve Hayes et ses collègues* ont conclu, après avoir étudié plus de cent travaux de recherche, qu'un grand nombre de troubles émotionnels de toutes sortes résultent d'efforts nocifs pour

fuir et éviter les émotions. Si nous essayons de nous dissimuler nos sensations corporelles, nos pensées et nos émotions, tout ce qui constitue notre expérience émotionnelle, notre « moteur » mental risque fort de nous lâcher, lui aussi !

À la longue, l'évitement expérientiel n'est pas une manière efficace de gérer nos émotions déplaisantes. Car, même extérieures à notre conscience, elles sont toujours là et elles continuent à déclencher les réactions habituelles qui peuvent transformer des sensations désagréables passagères en une souffrance persistante. Si nous n'en prenons pas conscience, nos sensations déplaisantes vont influencer directement et indirectement nos attitudes et nos jugements d'une manière telle que notre mal-être en sera perpétué. *Si nous n'en prenons pas conscience.* Tout est là. Quand l'évitement est devenu une habitude, comment apprendre à reprendre contact sans être submergé par nos émotions ? Nous disposons, pour nous y aider, d'un dispositif interne appelé « baromètre intérieur ».

➤ *Le baromètre intérieur*

Quand on cherche à déménager, on passe souvent des heures à visiter des logements. Vous est-il déjà arrivé de découvrir la maison ou l'appartement idéal – nombre de pièces, surface, équipements et quartier – jusqu'au moment où vous y pénétrez ? Il vous a suffi d'en passer la porte pour savoir que ce lieu n'est pas pour vous. Vous ne sauriez peut-être pas dire pourquoi. C'est juste une intuition. Consciente, mais impossible à traduire en mots. Vous percevez simplement votre évaluation directe, viscérale, de la situation. Elle est parfois si puissante que vous n'avez qu'une seule envie, quitter les lieux au plus vite.

Nos émotions peuvent être de natures diverses, mais elles sont toutes sous-tendues par une échelle d'évaluation mentale qui enregistre nos expériences comme « positives », « neutres » ou « négatives ». Cette capacité semble fonctionner

comme un baromètre interne. De même qu'un vrai baromètre fournit une lecture permanente de la pression atmosphérique, notre baromètre intérieur effectue à chaque moment une lecture de l'« atmosphère intérieure » de nos expériences. Mais, de même qu'il faut savoir lire le baromètre pour obtenir une information sur le temps, il faut savoir lire (ou apprendre à le faire) notre baromètre intérieur pour prendre mieux conscience de ce que nous ressentons réellement à chaque instant. Cela nous permet ensuite d'agir de manière plus appropriée et avec un meilleur équilibre mental, notamment dans les situations éprouvantes.

Pour y parvenir, il faut apprendre à porter plus d'attention à l'enchaînement des réactions que provoque tout objet, individu, endroit ou événement rencontré. Nous découvrirons alors que chaque expérience est instinctivement perçue comme agréable, désagréable ou neutre. Si elle est vécue comme agréable, la chaîne de réactions prendra une certaine direction qui nous amènera à vouloir consciemment la prolonger. Si elle est vécue comme désagréable, la chaîne de réactions se déroulera dans une autre direction qui nous amènera à vouloir consciemment la fuir. La plupart du temps, ce processus est entièrement automatique et se passe en deçà de notre esprit conscient.

Nous exercer à rendre conscient l'enchaînement de nos réactions à tel ou tel stimulus nous permettra de briser le lien puissant qui relie nos « sensations viscérales » aux réactions automatiques et largement inconscientes qui s'ensuivent, notamment celle que nous avons décrite comme de l'aversion. Dans la mesure où le « désagrément » est commun et sous-jacent à toutes les émotions négatives – tristesse, colère, dégoût, anxiété –, nous avons là une chance de créer en nous un « système d'alerte » générique contre ces émotions, quelle que soit la forme qu'elles prennent en émergeant à notre conscience. En dirigeant sur les messages de notre baromètre

interne une attention très fine, nous pourrons reconnaître les sensations déplaisantes que nous nous dissimulions jusque-là, au moment même où elles surgissent. Le fait de les rendre conscientes réduit leur influence sur notre esprit et nous permet de réagir selon des modes qui ne suscitent ni n'entretiennent l'aversion, prélude à la descente en spirale vers la dépression.

Quelle est la façon la plus sûre d'entrer en contact avec ce système d'alerte ? Nous l'avons évoquée au chapitre 5. En dirigeant notre attention consciente sur notre corps selon une certaine technique, nous pouvons découvrir notre baromètre intérieur et apprendre à nous en servir.

> Nous possédons tous un détecteur interne qui enregistre la nature agréable, désagréable ou neutre d'une expérience. Il peut servir de système d'alerte. En apprenant à le lire, nous pouvons nous libérer des automatismes de l'aversion, puis des ruminations.

Faire émerger de nouvelles possibilités

Nous devons donc trouver un moyen efficace d'entrer en contact avec nos sensations corporelles* et nos émotions afin de connaître directement et instantanément notre évaluation intuitive de chaque moment. Cela nous donnera la possibilité de réagir à une situation donnée de manière plus appropriée que nos réactions automatiques habituelles.

Si, par exemple, l'évocation d'un souvenir nous plonge soudain dans la tristesse, nous n'avons pas nécessairement besoin de savoir quel aspect de ce souvenir a déclenché notre émotion. Le souvenir en lui-même ou l'émotion qu'il provoque sont enregistrés comme « déplaisants », et c'est cette sensa-

tion viscérale de déplaisir qui alimente l'enchaînement de réactions qui en découle. Cette sensation a peut-être, autrefois, constitué le point de départ d'une spirale descendante, mais ce n'est pas une fatalité. *Car nous pouvons transformer une cascade de réactions en une suite de choix délibérés.*

Le moment où nous sentons émerger l'aversion en réponse à l'identification d'un événement (sentiment de tristesse, par exemple) comme déplaisant devient un moment critique, un point clé où la pleine conscience peut faire émerger de nouvelles possibilités. D'une part, en dirigeant une attention bienveillante, sans jugement, sur les sensations physiques accompagnant la tristesse, nous pouvons immédiatement faire un usage plus judicieux de l'information implicite contenue dans ces sensations. Nous finirons par découvrir des manières de répondre avec attention à notre mal-être lui-même, tel qu'il est ressenti dans le corps. Cela augmentera la probabilité qu'il se dissolve sur-le-champ ou qu'il se dissipe plus progressivement, à son rythme.

Nous pouvons maintenant commencer à voir comment le fait de s'ouvrir en conscience à l'expérience ressentie directement par le corps peut nous reconnecter avec des émotions que nous aurions évitées. Il sera peut-être difficile, au début, de différencier la perception initiale du « déplaisir » et la réaction d'aversion subséquente, parce qu'elles seront probablement ressenties comme un tout. Mais ce n'est pas un problème, car nous pouvons procéder par étapes. Tout d'abord, prenons conscience du tout « fusionné » comme d'une sensation de contraction en un point du corps, qui ressent lui-même du désagrément. Ensuite, ayant reconnu la contraction au niveau de la sensation et fait connaissance avec elle, nous pouvons commencer à discerner de plus en plus clairement l'ensemble déplaisant émotion/aversion. C'est un grand pas en avant. Et puis, par la pratique d'une méditation centrée sur une meilleure conscience du corps (par le scanner du corps et

les exercices décrits dans le présent chapitre), il devient plus facile de détecter l'aspect déplaisant de l'émotion *avant* qu'il ne déclenche l'aversion. Enfin et progressivement, nous commencerons à identifier distinctement le déplaisir enregistré en premier, et la réaction d'aversion subséquente, le « sortez-moi de là » également ressenti comme désagréable, qui entretient le cycle.

Les expressions d'aversion les plus faciles à identifier dans le corps sont des sensations de contraction dans les épaules, raideur dans le bas du dos, tension du front, crispation des mâchoires et crispation du ventre. Ces réactions de combat ou de fuite se produisent en nous, que nous essayions d'échapper à un tigre ou à nos propres émotions. Mais, de même que Marc, nous cessons souvent de remarquer ces réactions lorsque le tigre est en nous, installé depuis un bon moment, et ne manifeste aucune intention d'évacuer les lieux.

Donc, en procédant par étapes, comment pouvons-nous devenir plus conscient du « tout fusionné » que nous avons décrit, les sensations physiques révélatrices de l'ensemble formé par une sensation déplaisante enregistrée par notre baromètre interne et la cascade de réactions habituelles qu'elle détermine ? Nous avons déjà commencé, car nous en avons souvent eu l'occasion, en pratiquant le scanner du corps (chapitre 5). Sommes-nous capable d'identifier consciemment des sentiments de plaisir/déplaisir et leur manifestation immédiate en tant que sensations corporelles instant après instant ? À mesure que nous pratiquerons cet exercice, les sensations éprouvées non seulement dans certains endroits de notre corps mais aussi dans notre corps tout entier nous deviendront plus familières.

Les autres exercices proposés dans ce chapitre vont nous aider à élargir et approfondir l'évaluation intuitive de chaque événement comme positif, négatif ou neutre et la manière dont elle se traduit dans notre corps. Cela implique, entre

autres choses, de développer notre degré de familiarité et de confort avec la conscience de notre corps en tant que tout unifié, capable de nous aider à lire notre baromètre interne pour savoir dans quel sens souffle notre vent intérieur. Mais il convient, au préalable, de nous poser quelques questions concernant la *qualité* de notre conscience et de nos motivations sous-jacentes ainsi que la signification qu'elles ont dans les pratiques de pleine conscience décrites dans ce chapitre et dans l'ensemble de ce livre.

La souris dans le labyrinthe

Vous souvenez-vous des livres de jeux de notre enfance où il fallait relier des points pour découvrir un objet mystérieux ou trouver des différences entre deux images ? Les gens qui s'occupaient de nous à l'époque espéraient sans doute que ces jeux nous occuperaient un bon moment. Il y avait aussi des labyrinthes dont il fallait sortir sans lever le crayon de la page.

Il y a quelques années, des psychologues ont utilisé ce type de labyrinthe pour réaliser une expérience étonnante avec des étudiants*. Une petite souris était dessinée au centre d'un labyrinthe dont il fallait l'aider à sortir. Mais il y avait deux versions du dessin. L'une était positive, orientée vers l'approche, et l'autre négative, orientée vers l'évitement. Dans la première, un morceau de gruyère et un refuge attendaient la souris à la sortie du labyrinthe ; dans la seconde, pas de récompense finale mais une chouette planant au-dessus du labyrinthe, prête à fondre sur la souris et à la transpercer de ses serres.

En moins de deux minutes, le jeu était fait, et tous les étudiants avaient réussi l'épreuve. Mais un contraste frappant fut ensuite révélé entre ceux qui avaient travaillé sur l'une et

l'autre version. Lors d'un test de créativité qui leur était proposé, ceux qui avaient aidé la souris à échapper à la chouette obtinrent des résultats 50 % moins bons que les autres. L'état d'esprit provoqué par la menace du prédateur leur inspirait une attitude de prudence, d'évitement et de vigilance pour tout ce qui pouvait mal tourner. Et cet état d'esprit affaiblissait leur créativité, leur fermait des options, réduisait leur souplesse devant la tâche à effectuer.

Cette expérience nous apprend une chose essentielle : la même action (fût-elle aussi banale qu'un jeu d'enfant) provoque des conséquences différentes selon qu'elle est faite dans un but positif (activant le système cérébral d'approche) ou pour échapper à quelque chose de négatif (activant le système cérébral d'évitement). Dans l'expérience du labyrinthe, l'aversion suscitée par le simple dessin d'une chouette entraînait la réduction des comportements exploratoires, créatifs. Cela démontre à l'évidence que le système d'évitement peut réduire l'angle focal de notre vie, même quand il est déclenché par une menace purement symbolique. Cette expérience révèle aussi l'importance critique du type de motivation avec lequel nous abordons le développement de la pleine conscience dans notre pratique. Si nous insufflons dans la pratique de nos exercices corporels les qualités d'approche que sont l'intérêt, la curiosité, et la bonne volonté, non seulement nous serons plus en contact avec nos sensations et nos émotions à chaque instant, mais nous ferons obstacle à toute nuance d'aversion ou d'évitement qui pourrait nous habiter. Comme dans tout apprentissage, la bienveillance et la douceur que nous mettons dans notre intention a autant d'importance pour la méditation que les différentes façons d'exercer notre attention.

> L'ouverture et la curiosité bienveillante envers nos émotions nous permettent un meilleur contact avec l'expérience que représente chaque moment vécu.

Le yoga en pleine conscience*

Dans l'exercice suivant, qui poursuit le travail d'affinement de la conscience corporelle entrepris avec le scanner du corps, il s'agit de porter son attention sur l'éventail de sensations et d'émotions qui surgissent en nous au cours d'une séquence d'étirements yogiques pratiquée debout pendant dix minutes. Vous pouvez faire l'exercice dès maintenant, ou dès que possible, en suivant les instructions données dans le CD (plage 3) ou en lisant les indications ci-après.

Dans le programme complet de thérapie cognitive basée sur la pleine conscience, ce travail préparatoire est suivi par une méditation assise et alterné un jour sur deux avec une séquence plus développée de mouvements attentifs, étirements et postures, proches du hatha yoga. Comme il vous faudra un certain temps pour mémoriser l'enchaînement, commencez par le pratiquer posture après posture, en écoutant le CD.

L'expérience de la souris dans le labyrinthe rappelle l'importance déterminante de l'état d'esprit dans lequel nous abordons cette pratique. Il s'agit d'explorer ce qui se passe dans notre corps, de la même façon que nous avons étudié la dégustation du raisin sec, en portant à tout ce qui est susceptible de se produire d'instant en instant une attention consciente. Pour y parvenir, nous devrons d'abord prendre conscience de l'habitude que nous avons peut-être prise d'éviter complètement certaines expériences, surtout si elles ont un caractère déplaisant. Il est en effet probable que nous

---

* Dans la pratique de ces exercices, soyez particulièrement vigilant si vous avez des problèmes physiques qui limitent vos mouvements. En cas de doute, consultez votre médecin.

Le yoga en pleine conscience (position debout)

- Vous êtes debout, pieds nus ou en chaussettes, les pieds parallèles à l'écartement du bassin, les genoux souples pour pouvoir les fléchir légèrement. (C'est une position inhabituelle qui peut, à elle seule, provoquer des sensations inédites.)
- Rappelez-vous maintenant l'intention de cet exercice : prendre conscience, autant que possible, des sensations physiques et des émotions naissant dans votre corps pendant que vous effectuerez une série d'étirements doux, en explorant et en respectant les limitations de votre corps à chaque instant et en éliminant autant que possible toute recherche de dépassement de vos limites ou de compétition, avec vous-même ou avec les autres.
- Alors, en conscience et sur une inspiration, levez lentement les bras sur le côté, à l'horizontale. Expirez, puis, sur l'inspiration suivante, continuez à lever les bras, lentement, avec attention, jusqu'à ce que vos mains se rejoignent au-dessus de votre tête. Vous allez sentir des tensions dans les muscles qui permettent à vos bras de se lever puis de rester tendus.
- Ensuite, tout en respirant naturellement, à votre rythme, continuez à vous étirer vers le haut, le bout de vos doigts poussant vers le ciel, vos pieds fermement plantés sur le sol, et sentez l'étirement dans tous les muscles et articulations de votre corps, en remontant des pieds aux jambes, le long du dos, jusqu'aux épaules, les bras, les mains et les doigts.
- Maintenez cette posture pendant un moment en respirant tranquillement, et repérez tout changement intervenant dans les sensations et émotions de votre corps avec le souffle, pendant que vous vous étirez. Vous ressentirez sans doute une tension croissante, un inconfort dans lesquels vous êtes invité à vous détendre autant que possible.

- Lorsque vous serez prêt, laissez vos bras redescendre, lentement, très lentement, et sur l'expiration. Ils s'abaissent progressivement, poignets cassés, mains relevées, doigts pointant vers le haut et paumes poussant vers l'extérieur (autre position inhabituelle) jusqu'à reprendre leur place initiale, le long du corps, suspendus à vos épaules.
- Fermez doucement les yeux et centrez votre attention sur votre souffle et sur les sensations-émotions de l'ensemble de votre corps, en observant le contraste provoqué par la détente (voire le soulagement) que procure le retour à une position neutre.
- Toujours en conscience, tendez maintenant vos bras alternativement vers le haut, comme si vous vouliez attraper un fruit légèrement hors de votre portée, en restant attentif aux sensations présentes dans votre corps et à votre respiration ; voyez ce qui se produit dans l'extension de la main et dans le souffle quand vous décollez légèrement du sol le talon opposé.
- Cette séquence terminée, levez lentement et consciemment vos deux bras au-dessus de la tête, en les gardant parallèles, puis laissez le corps s'incliner vers la gauche, vos hanches partant vers la droite, pour former un arc de cercle, une large courbe partant des pieds, passant par le torse, les bras, les mains, les doigts. Revenez ensuite, sur une inspiration, à la position debout, puis, sur une expiration, répétez le mouvement en vous inclinant vers la droite.
- Une fois revenu en position debout, les bras le long du corps, vous pouvez faire jouer vos épaules en gardant les bras détendus, passifs. Commencez par lever les épaules vers vos oreilles, aussi haut que possible, puis vers l'arrière comme si vous vouliez faire se toucher vos omoplates, puis laissez-les tomber complètement, avant de les rapprocher l'une de l'autre, devant vous, comme si vous vouliez qu'elles se touchent, en gardant les bras ballants. Répétez ce « roulement » des épaules, toujours lentement et en pleine

conscience, sans que les bras interviennent, d'abord dans une direction, puis dans la direction opposée, dans un mouvement alternatif évoquant celui d'un rameur.
- Ensuite, après être resté un moment dans la position neutre du début, faites doucement tourner votre tête comme pour dessiner des cercles avec votre nez, sans forcer – il ne s'agit pas de vous faire mal –, en conscience. Faites le mouvement dans un sens puis dans l'autre.
- Une fois le déroulement de la séquence terminé, restez tranquille pendant un moment, en position debout ou assise, et passez en revue les sensations de votre corps.

éprouvions des sensations désagréables, par moments et dans différents endroits du corps, en faisant le yoga de la pleine conscience. Ce sera l'occasion d'explorer la manière dont ces sensations sont reliées à l'aversion. Le défi de chaque instant, dans cette pratique, est donc de vivre délibérément ce qui se passe dans notre corps tel qu'il est à un moment donné, dans un esprit d'ouverture et d'intérêt, comme si c'était la première fois. Cela suppose aussi de sentir et d'explorer ses limites avec bienveillance, dans chaque étirement, chaque posture.

On peut par exemple commencer par reconnaître les diverses sensations naissant dans le corps pour ce qu'elles sont, des sensations qui surgissent et disparaissent. Pour ce faire, il faudra traverser l'écran des pensées ou des attentes chargées de peur qui peuvent nous aveugler. Imaginons que l'on prolonge un étirement ou une posture jusqu'à éprouver des tensions inconfortables dans les épaules ou le dos. Le défi consiste à accueillir ces sensations de bon cœur, tout en reconnaissant en conscience leur caractère désagréable. On pourra alors sentir l'impulsion qui nous pousse à les qualifier instantanément de « douleur » ou à ressentir l'ensemble de l'exercice comme une « torture ».

En dirigeant notre attention *vers* l'inconfort et le déplaisir et en les accueillant dans notre conscience au moment où ils se présentent, nous développons en nous les qualités de cœur que sont l'ouverture et la bienveillance. En développant ainsi notre conscience, nous affaiblissons notre tendance à éviter les expériences intérieures qui nous déplaisent. Dans le même temps, nous diminuons aussi notre dépendance inconsciente au mode « faire » qui, quand il est fondé sur la peur, ne fait que nous engluer dans un mal-être persistant. Certaines personnes trouvent utile, pour affiner et approfondir leur conscience, de se poser mentalement la question : « Qu'est-ce que c'est ? » à propos de chaque sensation.

Les mouvements et les étirements sont autant d'occasions de nous traiter nous-même avec bonté, indulgence et compassion, plutôt que de vouloir dépasser nos limites ou de critiquer, de juger notre « performance ».

> Se poser calmement la question : « Qu'est-ce que c'est ? » lorsque surgit une expérience déplaisante empêche notre esprit d'intervenir avec ses : « Je n'aime pas ça – sortez-moi de là ! »

➤ *Les réactions au yoga*

Chacun réagit à sa manière à la pratique que nous venons de décrire, mais beaucoup de gens la trouvent extrêmement bénéfique. Pour ceux qui ont du mal à rester longtemps immobiles, comme dans le scanner du corps, le yoga de la pleine conscience peut être particulièrement efficace. Les postures, mouvements et étirements ancrent immédiatement dans l'ici et maintenant, ce qui permet de se sentir pleinement présent à son corps et plus en prise avec ce qui est vécu dans l'instant.

Mouvements et étirements, de même que la marche, provoquent souvent des sensations physiques plus « audibles » que

la méditation sur le souffle ou le scanner du corps. Ils permettent donc de centrer plus facilement son attention et de s'ouvrir à l'expérience. En outre, l'étirement de muscles ordinairement tendus dans un état d'aversion chronique peut libérer des émotions inconnues de nous mais dans lesquelles nous sommes néanmoins bloqués.

Comme les autres pratiques, la pleine conscience développée dans le yoga peut être pratiquée à tout moment. Et très simplement, par la prise de conscience d'une position ou d'un geste banal. Cela ne prend pas plus de temps que d'accomplir le même geste de manière automatique, sans contact avec son ressenti corporel. Supposons que nous voulions attraper quelque chose. Nous allons de toute façon effectuer ce geste. Il n'y a rien de plus à faire* que de porter son attention sur les sensations ressenties dans la zone en mouvement et dans celles qui restent immobiles. Nous pouvons nous entraîner à être ici et maintenant, habitant consciemment notre corps. Quoi qu'il se passe dans notre esprit ou dans notre corps, notre baromètre interne est toujours là, disponible, si nous décidons de le lire. Et sa lecture nous autorise une plus grande latitude de choix concernant ce qui va se passer au moment suivant, et une plus grande liberté dans la relation à notre expérience intérieure.

Élargir l'attention autour du souffle

Si le yoga de la pleine conscience nous permet de nous ancrer à l'intérieur du corps, il existe d'autres techniques pour nous aider à lire les signaux de notre baromètre interne. L'une des plus efficaces consiste, à partir de l'attention au souffle décrite au chapitre 4, à élargir notre conscience pour y inclure le corps tout entier. Vous pouvez dès maintenant vous initier

à cette pratique en suivant les instructions du CD (plage 5). De même que les autres exercices proposés, il est important de l'entreprendre dans un esprit ouvert, pour ressentir directement les sensations et émotions physiques *en tant que* sensations et émotions.

Il est possible de découvrir de nouvelles dimensions dans la douleur (physique et émotionnelle) et la souffrance, de les accueillir et de les comprendre différemment, si l'on se donne entièrement à l'instant présent, sans penser ni au futur ni au passé, dans les moments de plus grande intensité. Vous pouvez tenter de découvrir ce changement d'attitude, cette conscience nouvelle, même de façon très brève, lorsque des sensations de forte intensité surgissent en vous pendant la méditation. Mettre le bout du pied dans l'eau, si vous ne vous sentez pas encore capable de plonger, peut s'avérer profondément révélateur et potentiellement curatif.

➤ *Histoire de Maria*

Maria faisait le ménage après un week-end passé avec ses deux enfants. Jeunes adultes, ils étaient déjà partis de la maison depuis quelques années pour exercer un métier ou poursuivre leurs études, mais beaucoup de leurs affaires étaient encore là, comme pour leur rappeler qu'ils seraient toujours les bienvenus. Après avoir fêté les 50 ans de Maria, ils avaient repris le train le matin même, leurs bruits et leurs rires s'estompant à mesure qu'ils s'éloignaient. Maria allait devoir partir travailler, mais elle avait le temps de commencer la lessive et de mettre un peu d'ordre. En entrant dans la chambre de son fils, elle sentit une bouffée de tristesse et de solitude l'envahir. « Non, se dit-elle, pas de sentimentalité ; je dois être forte. C'est idiot d'être triste. » L'émotion passa ; elle enleva les draps du lit, prit la corbeille à papier et descendit l'escalier.

Méditation assise : la pleine conscience de la respiration et du corps

- Commencez par pratiquer la respiration en pleine conscience décrite précédemment (p. 109) pendant dix minutes, en position assise, le dos et la tête bien droits, sur une chaise ou à même le sol.
- Quand vous sentez que vous êtes bien installé dans la sensation de l'inspiration-expiration au niveau du ventre et des narines, laissez le champ de votre conscience s'élargir autour de votre souffle pour y inclure les diverses sensations présentes dans votre corps, quelles qu'elles soient, et votre corps tout entier, assis, en train de respirer. Cela vous aidera peut-être à mieux ressentir la circulation du souffle dans votre corps.
- Si vous le désirez, incluez dans cette attention consciente au corps dans son ensemble et au mouvement de la respiration les sensations physiques liées à la position assise, le contact avec le sol, la chaise, le coussin, le tabouret – les sensations de contact, de pression des pieds ou des genoux contre le sol, des fesses avec votre siège, des mains posées à plat sur vos cuisses ou reposant l'une dans l'autre contre votre bas-ventre. Faites de votre mieux pour rester attentif à toutes ces sensations sans perdre le contact avec votre souffle et votre corps, dans une conscience vaste, englobante.
- Vous ne manquerez évidemment pas de sentir votre esprit s'évader, quitter régulièrement votre respiration et vos sensations physiques. Rappelez-vous que c'est une tendance naturelle de l'esprit, et non une faute ou la preuve que vous « n'y arrivez pas ». Comme nous l'avons déjà noté, quand vous remarquez que votre attention se relâche, le simple fait d'en prendre conscience signifie que vous êtes déjà revenu à vos sensations et que vous êtes attentif à ce qui se passe dans votre esprit. À ce moment-là, il peut être utile de noter ce qui vous a distrait (« réflexions », « projets », « souvenirs ») avant de reporter votre attention sur les sensations de votre corps dans son ensemble et de votre respiration.

- Tâchez, dans la mesure du possible, de rester attentif au champ des sensations qui traversent votre corps d'instant en instant et d'être conscient de leur caractère agréable, désagréable ou neutre.
- Plus la méditation se prolonge, plus vous allez sentir naître des sensations particulièrement intenses dans une partie ou une autre de votre corps, le dos par exemple, les genoux ou les épaules. À mesure que ces sensations s'intensifient, surtout si elles sont dérangeantes, votre attention risque de se détourner de votre respiration et de votre corps tout entier pour se focaliser sur elles. En pareil cas, au lieu de changer de position (ce que vous êtes évidemment libre de faire), vous pouvez faire l'expérience suivante : centrer délibérément votre attention, même brièvement, sur la région de plus forte intensité et explorer avec douceur et dans le détail les sensations qui s'y jouent – leur nature précise ; leur localisation exacte ; la manière dont elles varient ou se déplacent d'un point du corps à un autre. Mais cette exploration doit être menée au niveau du ressenti, plutôt que par la pensée. Une fois encore, et du mieux que vous pouvez, ouvrez-vous à la perception de ce qui est éprouvé dans l'instant, accédant autant que possible à cette connaissance par l'expérience directe. Comme dans le scanner du corps, vous pouvez utiliser votre respiration pour amener la conscience dans les points d'intensité, en « respirant dedans ».
- Chaque fois que vous vous sentirez « emporté » par l'intensité de vos sensations physiques, reprenez contact avec l'ici et maintenant en recentrant votre attention sur les mouvements de votre respiration ou sur la sensation globale de votre corps, assis, dans une posture droite, équilibrée et, même au plus intense de vos sensations, ancré dans le moment présent. Notez comment, par la pensée, nous créons facilement de la « douleur » à partir de l'inconfort, notamment en fixant notre esprit sur la durée de l'exercice.

Respirer *dedans*

Pratiquer l'élargissement de l'attention à la respiration pour englober l'ensemble de son corps dans la conscience de l'instant présent offre maintes occasions de développer cette capacité à « respirer dedans » dont nous avons parlé à propos du scanner du corps au chapitre précédent (p. 139). Lorsque nous déplaçons notre attention de l'ensemble du corps, avec la respiration en arrière-plan, vers et *dans* la zone d'intensité maximale, il y a beaucoup à découvrir. Bien que cette zone puisse attirer elle-même notre attention (comme si notre esprit criait : « Hé ! regarde un peu par ici. »), l'habitude que nous avons prise d'éviter autant que possible toute expérience négative peut créer une résistance à la focalisation de notre conscience sur les sensations et émotions physiques les plus intenses, l'épicentre de notre inconfort, pourrait-on dire. « Respirer dedans » constitue un antidote puissant à l'évitement expérientiel. Le souffle devient alors le véhicule permettant d'apporter au lieu de l'intensité une conscience délicate mais pénétrante. Il suffit d'imaginer que l'air qui entre dans son corps poursuit son mouvement jusqu'à pénétrer au centre même de la zone d'intensité, transportant avec lui la conscience.

Si l'intensité des sensations devient insupportable, on peut stabiliser son attention grâce à une pratique complémentaire, le « respirer avec », par lequel nous gardons en conscience l'intensité et le mouvement de la respiration, laissant le corps lui-même à l'arrière-plan.

Respirer *avec*

Il est parfois difficile d'élargir le champ de la conscience, pour y englober tout notre corps ou un autre aspect de notre expérience, tant il se passe de choses dans notre vie, dans notre esprit et dans notre corps. Nous sommes bombardé en permanence par des stimuli extérieurs et intérieurs, sauf peut-être pendant le sommeil profond. Comment, dans ces conditions, parvenir à une stabilité mentale combinée à une conscience élargie ? On peut déjà profiter du fait, évident mais remarquable, que toute expérience est (et a toujours été) vécue sur fond d'activité respiratoire. Cela veut dire que, si nous le désirons, nous pouvons mêler la conscience de notre respiration et la conscience de n'importe quel autre aspect de notre vécu. Ce faisant, nous reprenons contact avec notre capacité de calmer l'esprit, capacité que nous avons déjà commencé à développer par la concentration sur le mouvement et la respiration. C'est cette pratique que nous appelons « respirer avec ». En incluant la conscience de la respiration « en arrière-plan » chaque fois que l'attention est centrée sur une expérience, il est possible de calmer l'esprit et donc d'être plus présent à ce qui se vit à tout moment.

Imaginons par exemple que vous ayez envie d'écouter un disque. Après vous être concentré sur la musique pendant un moment, vous sentirez certainement votre esprit s'évader. À titre d'expérience, aujourd'hui ou un autre jour, essayez de voir si vous pouvez rester attentif à la musique tout en étant conscient, à l'arrière-plan, du mouvement qui fait entrer et sortir l'air de votre corps. Faites l'essai pendant quelques minutes, en alternant peut-être l'écoute de la musique seule et l'écoute de la musique plus la respiration en arrière-plan. Vous n'y arriverez peut-être pas du premier coup. Il vous faudra sûrement du temps pour équilibrer au plus juste le rapport entre la musique, au premier plan, et l'influence lénifiante de la respiration, plus en retrait. Mais beaucoup de gens

estiment que l'effort en vaut la peine car il offre un moyen d'apaiser son esprit dans des situations complexes et difficiles. « Respirer avec » peut notamment être un allié et un soutien précieux quand nous tentons d'élargir notre attention consciente à toutes les sensations de notre corps et que cela nous demande, car c'est souvent le cas, d'accueillir et d'affronter des sensations physiques intenses et des émotions désagréables.

Maria avait pris l'habitude de réagir comme ça dans les moments difficiles ; c'était depuis longtemps sa façon de gérer le stress, et elle semblait lui réussir. Mais Maria était maintenant coupée de ses émotions. Elle avait peur d'être submergée si elle s'y abandonnait. Elle avait l'impression de vivre « parallèlement » à elle-même et à ceux qu'elle aimait. Elle se sentait toujours un peu à part, ne s'impliquant jamais avec les autres sans se sentir décalée, sans avoir l'impression de jouer un rôle. Mais surtout, elle se sentait perpétuellement fatiguée, épuisée, sans aucune raison valable.

Il lui semblait que si elle se mettait à pleurer, elle ne pourrait plus s'arrêter ; elle pleurerait pour le monde entier, pour les êtres et les choses qu'elle avait perdus, pour ses décisions malheureuses, pour ses enfants partis, pour ses ambitions jamais réalisées. Elle se décomposerait, elle se laisserait aller ; ce serait honteux, incontrôlable. Elle s'était interdit depuis bien longtemps de pénétrer dans le territoire dangereux, inexploré, de ses émotions.

Quelques semaines plus tôt, Maria s'était inscrite à notre programme de pleine conscience. L'introspection du corps et le yoga lui avaient bien plu, mais la méditation sur la respiration lui paraissait très difficile. Comme elle n'arrivait pas à empêcher son esprit de vagabonder, elle avait l'impression que cet exercice ne lui servirait à rien.

Lors de sa quatrième session, l'instructeur proposa une méditation où l'attention à la respiration s'étendait à l'ensem-

ble du corps. Au début, Maria n'éprouva aucune sensation corporelle. Puis elle perçut une impression déplaisante au centre de son corps, sous la cage thoracique. Ce n'était ni intense ni douloureux, mais c'était là : une sensation de vide, un tiraillement, désagréable quand elle s'y concentrait, mais intéressant au sens où elle ne l'avait jamais ressenti auparavant. Tandis qu'elle gardait présent à sa conscience ce nœud de sensations, elle vit apparaître l'image de son fils et de sa fille, puis celle de leurs chambres vides. L'impression passa et, pour la première fois, elle quitta la session plus intriguée qu'apeurée par une émotion déplaisante.

Le jour du départ de ses enfants, après avoir vidé la corbeille à papier, elle monta la remettre en place. À nouveau assaillie par la tristesse, elle s'autorisa à ne pas la chasser, s'assit sur le bord du lit et chercha quel endroit de son corps en était affecté. Elle prit conscience de la sensation déjà ressentie sous sa cage thoracique et d'une fatigue dans ses bras et ses jambes. Elle fixa son attention sur ces sensations, et pour la première fois, réussit à dégager un espace autour d'elles, comme si l'air circulait au-dessus, en dessous, tout autour. Elle se mit à pleurer, mais ne réprima pas ses larmes. Elle se sentait seule, mais n'essaya pas de nier ce sentiment. Elle ressentit de la colère, contre elle-même et contre son mari, mais sans culpabiliser. Elle se rendit compte qu'elle sanglotait mais sans avoir l'impression de contrôler ou de ne pas contrôler ses sanglots – la question du contrôle avait perdu toute pertinence. Quelques minutes plus tard, le rythme de ses pleurs se modifia ; à certains moments Maria se calmait, puis elle se remettait à pleurer, puis elle s'interrompait à nouveau. Curieusement, elle était détendue, en paix, alors que rien n'avait changé. Et elle n'avait plus peur. Elle se leva, posa la corbeille dans un coin de la chambre et alla se préparer pour partir travailler.

L'exercice de l'élargissement du champ de conscience de la respiration à l'ensemble du corps avait permis à Maria d'accep-

ter de ressentir ce qu'elle avait sur le cœur, dans l'esprit, et qui était inscrit dans son corps.

Il y a plusieurs manières de retrouver le contact avec des aspects de nous-même négligés ou refoulés. En testant différentes pratiques d'attention consciente, chacun de nous finira par trouver comment apprivoiser l'ensemble de ses émotions et apprendre ce qu'elles ont à lui dire. Voici deux exercices supplémentaires qui peuvent nous aider à développer notre attention et à mieux accepter nos émotions fugitives.

Prendre conscience du caractère plaisant ou déplaisant d'une expérience

Comment faire pour être plus conscient des émotions (plaisantes, déplaisantes ou neutres) et des sensations physiques ressenties au quotidien ? Voici une suggestion :

Au cours des prochaines heures, guettez l'apparition de toute sensation « agréable » ou « désagréable », même fugitive. Vous pouvez vous servir du « Semainier des événements agréables ou désagréables » proposé p. 297 et 300 pour noter ce qui se passe exactement au moment où elle a surgi, en étant particulièrement attentif à l'interaction des émotions, pensées, sensations physiques suscitées par l'expérience. Prendre acte de ce que vous ressentez exactement à chaque moment peut se révéler très précieux.

S'engager à prendre conscience de ce que l'on vit d'agréable ou de désagréable instant après instant suppose que l'on soit sensible à tout ce qui se passe en soi. Et cela nécessite bien évidemment de *s'impliquer*, c'est-à-dire d'adopter *l'attitude inverse de l'évitement*. Prendre la décision d'être attentif au caractère agréable ou désagréable d'une expérience donnée et de ressentir les sensations qu'elle provoque dans le

corps, le cœur et l'esprit, peut non seulement nous aider à devenir plus conscient de ce que nous vivons, mais peut aussi amorcer l'inversion du processus automatique d'évitement expérientiel.

> La conscience des émotions peut se cultiver de différentes manières : être attentif à l'instant et voir quelles sensations surgissent en soi ; ou bien remarquer une émotion, agréable ou désagréable et porter son attention sur les pensées, sensations et autres émotions qui l'accompagnent.

C'est exactement ce qui s'est passé pour Serge quand, dans le cadre du programme d'attention consciente qu'il avait entrepris, il a passé une semaine à guetter les moments agréables de son quotidien. Il était parvenu à un tel degré d'évitement expérientiel qu'il s'endormait dès qu'il cessait de s'activer, même s'il n'était pas fatigué. Le sommeil lui procurait apparemment le moyen d'échapper au monde des émotions. Pendant les deux premières sessions, Serge s'est montré plutôt renfermé et déconnecté. Mais à la troisième, un changement s'est opéré chez lui : plus animé, il s'impliquait ; il souriait. Quand le groupe a été invité à témoigner de ses expérience avec le « Semainier des événements agréables », Serge a raconté qu'il avait découvert dans sa vie bien plus d'événements agréables qu'il ne le soupçonnait : le sourire d'un passant, le reflet des arbres dans l'eau. Sans avoir opéré le moindre changement dans sa routine habituelle, il avait pris conscience de maintes petites sources de bonheur présentes dans sa vie, qui attendaient seulement d'être découvertes. Et il suffisait de diriger son attention sur ce qui avait toujours été là. Cela le rendait heureux, bien sûr, mais ce n'était pas le principal bénéfice de l'exercice. Car Serge avait pris le risque de s'investir dans la vie telle qu'elle est vraiment, dans l'instant, au lieu de s'en déconnecter par peur de ce qui pourrait advenir.

Le champ radieux*

J'ai vu le soleil surgir
et illuminer un petit champ
pendant un moment et puis je suis parti
et je l'ai oublié.
Mais c'était une perle
de grand prix ce petit champ,
il contenait un trésor. Je comprends aujourd'hui
que je devrais donner tout ce que j'ai
pour le posséder. La vie ce n'est pas se précipiter
vers un lointain futur, ni rêver
d'un passé imaginaire. C'est se tourner,
comme Moïse, vers le buisson ardent, vers
une lumière qui paraît aussi passagère que la jeunesse,
mais qui est l'éternité et qui t'attend.

R. S. THOMAS.

Lecture du baromètre intérieur

Notre collègue Trish Bartley a mis au point un exercice permettant de prendre conscience des émotions dans la vie quotidienne. Elle appelle cet exercice le « baromètre physique », et nous le décrivons ci-après avec sa permission. En nous proposant de diriger d'abord notre attention sur une partie de notre corps (notre buste par exemple), avant d'identifier un schéma particulier de sensations dans cette zone (une combinaison de sensations physiques et de l'intuition de leur caractère plaisant/déplaisant/neutre), ces instructions nous offrent une ressource que bien souvent nous ne soupçonnions pas. Et qui a aidé beaucoup de gens.

Le baromètre physique

Vous savez sans doute que pour lire un baromètre, il faut commencer par tapoter le verre qui protège le cadran pour voir dans quelle direction va pointer l'aiguille. Si elle monte, la pression de l'air augmente et le temps va probablement s'améliorer, si elle descend, il risque de pleuvoir. Mais tout dépend de la saison, et il est très compliqué de prédire le temps.

Nous pouvons utiliser notre corps de la même façon pour nous renseigner sur ce qui se passe en nous, à n'importe quel moment. Voici comment procéder :

- Déterminez la partie de votre corps – poitrine, abdomen, sternum, par exemple – la plus sensible au stress et aux difficultés.
- Ce sera votre baromètre physique, et vous pourrez le consulter en dirigeant régulièrement votre attention, à différents moments, tous les jours. Si vous êtes stressé, vous noterez sans doute des tensions, une sensation d'inconfort. Selon la gravité de ce qui vous perturbe, ces sensations seront fortes ou moins fortes, et changeront peut-être en cours d'observation. Dans les moments de détente ou de plaisir, consultez aussi votre baromètre : vous y découvrirez certainement des sensations très différentes.
- Avec la pratique, vous commencerez à remarquer des variations subtiles qui vous fourniront des informations détaillées sur votre état du moment bien avant que vous en preniez mentalement conscience.
- Chaque fois que vous consultez votre baromètre, vous pouvez pratiquer ensuite l'« espace de respiration » (voir chapitre 9) pour vous aider à rester présent dans une situation difficile ou une sensation d'inconfort. Vous pouvez au contraire choisir de rester attentif aux sensations de votre baromètre physique d'instant en instant et de les accueillir telles qu'elles sont… les laissant être…, acceptant du mieux que vous pouvez ce qu'elles sont… et y rester connecté instant après instant.

Rappelons pour terminer les différentes raisons que nous avons de vouloir nous impliquer dans le développement d'une conscience plus vaste et plus profonde de notre expérience corporelle : cela nous permet d'entrer en contact avec l'ici et maintenant ; de recourir moins souvent à l'évitement expérientiel et de nous relier plus pleinement à la vie ; de traiter nos sensations corporelles et nos émotions de façon moins automatique ; d'interrompre le cercle vicieux qui entretient le mal-être et pervertit nos pensées et nos jugements.

Le fait de savoir quand les situations provoquent en nous des émotions négatives ou de comprendre, par la tension de notre corps, que nous avons déjà réagi par l'aversion, nous permet d'apprendre à réagir de façon plus adaptée. Pouvons-nous apprendre à *être avec* une émotion déplaisante, d'une manière qui ne va pas nous enfermer dans une obsession, dans des cycles sans fin de rumination, dans un mal-être, un état dépressif persistant ? Est-il possible de modifier notre relation aux émotions ? C'est à cette question que nous tenterons de répondre au chapitre suivant.

CHAPITRE 7

Apprivoiser ses émotions

« Comment pourrions-nous oublier ces vieux mythes qu'on trouve à l'origine de tous les peuples, les mythes où les dragons se transforment en princesses à l'instant crucial ; peut-être tous les dragons de notre vie sont-ils des princesses qui n'attendent que le moment de nous voir un jour beaux et courageux. Peut-être tout ce qui est effrayant est-il, au fond, ce qui est désemparé et requiert notre aide.

Vous ne pouvez donc vous effrayer de ce qu'une tristesse surgit devant vous, à ce point considérable que vous n'en ayez pas encore vu de semblable ; pas plus lorsqu'une inquiétude traverse tous vos agissements et passe sur vos mains comme une alternance de lumière et de nuages. Vous devez alors penser que quelque chose se produit en vous, que la vie ne vous a pas oublié, qu'elle vous tient en main et ne vous laissera pas tomber. Pourquoi voudriez-vous exclure de votre vie une quelconque inquiétude, une quelconque souffrance, une quelconque mélancolie alors que vous ignorez pourtant ce que produisent en vous ces états ? »

Rainer Maria RILKE,
Lettres à un jeune poète
(traduction M. B. de Launay).

Quiconque entreprend une aventure sait qu'en chemin il va rencontrer des obstacles qui lui paraîtront insurmontables. Les alpinistes s'entraînent pendant des mois, car ils savent qu'après les pentes faciles ils se trouveront devant d'énormes surplombs apparemment impossibles à escalader. Ils se penchent sur des cartes détaillées jusqu'à être capables de parcourir le trajet les yeux fermés. Pourtant, aucun effort de préparation n'éliminera complètement le défi qu'ils auront à affronter. Chaque escalade comprend au moins un surplomb invincible. Nous arrivons maintenant à une épreuve décisive du même genre dans notre entreprise d'inversion du cycle de la dépression.

Sommes-nous capable d'« être avec » nos émotions déplaisantes sans les rendre encore plus pernicieuses ? Tel est le défi qu'il nous faut relever. L'idée même peut sembler étrange et la tâche impossible, puisque nous tombons si facilement dans l'aversion et le mode « faire ». Pourtant, accomplir délibérément et en conscience un tel geste, c'est-à-dire étreindre ce qui nous fait le plus peur, peut être un acte puissamment libérateur. Oui, la promptitude de notre esprit à intervenir pour aborder les émotions difficiles sur le mode « résolution de problème », son aversion pour les expériences désagréables et les reproches que nous nous faisons au moindre accès de tristesse peuvent constituer des obstacles. Mais les alpinistes atteignent régulièrement des hauteurs « impossibles » *grâce aux aptitudes et aux connaissances acquises pendant leur entraînement*. Et en suivant le programme proposé dans ce livre, vous avez acquis les aptitudes et les connaissances précises dont vous avez maintenant besoin pour affronter victorieusement vos états émotionnels les plus difficiles.

Les exercices proposés au chapitre précédent peuvent nous aider à repérer en nous les signaux physiques de l'aversion ou du désagrément. À force de refouler, d'éviter les émotions négatives, nous ne sommes peut-être plus capable de les

reconnaître ni de ressentir en nous l'aversion qui nous en éloignait. Dans ce chapitre, nous allons apprendre à *reconnaître, approcher, accepter* et *apprivoiser* ces émotions pour qu'elles ne puissent plus nous entraîner aussi facilement dans la spirale dépressive.

Apprivoiser des émotions que nous avons si longtemps considérées comme l'« ennemi », n'est-ce pas aller à l'encontre de notre instinct de conservation ? Mais, à bien y réfléchir, que pouvons-nous faire d'autre ? Jusqu'ici, nous n'avons su que nous débattre et souffrir chaque fois que les choses ne se passaient pas comme nous l'aurions souhaité. Il est peut-être temps de tenter une approche différente.

Certes, il n'est pas toujours facile de cultiver son attention consciente quand on a tendance à tomber dans la tristesse, le cafard, la dépression. Mais *c'est* faisable. Mieux, cela fait appel à ce qu'il y a de plus profond et de meilleur en nous. Ce livre propose différents exercices, mais au final, à force de cultiver la pleine conscience, chacun découvrira *sa propre manière* de transformer sa relation avec ce qu'il trouve déplaisant, difficile ou effrayant.

Pour avoir pratiqué les exercices d'attention consciente décrits jusqu'ici, nous sommes déjà plus près du but : renverser notre tendance habituelle à rejeter les difficultés et les désagréments. Accueillir avec bienveillance et intérêt quelque chose de bouleversant est déjà un pas important vers son acceptation. Il faut aussi se pénétrer de cette vérité simple mais forte : *garder délibérément une émotion en conscience, c'est déjà affirmer qu'elle peut être regardée, nommée et travaillée.* C'est même la première preuve concrète qu'on la regarde, qu'on la nomme et qu'on la travaille.

Faire confiance à la conscience du corps

Il s'agit essentiellement de découpler l'expérience des émotions déplaisantes et la réaction automatique d'aversion qu'elle provoque habituellement – ou, si l'aversion est déjà là, de nous libérer de son emprise. Après nous être concentré sur nos sensations corporelles pour identifier nos réactions d'aversion, nous pouvons utiliser notre corps pour répondre plus efficacement aux événements qui les déclenchent. Ce recours au corps nous permet de rester en contact avec nos difficultés présentes assez longtemps pour découvrir que même les pires situations sont manœuvrables. Il est très important de s'en souvenir dans les moments où chaque fibre de notre être instinctif nous dit de régler ou d'éliminer la difficulté au plus vite.

Chaque fois qu'un désagrément se produit, les systèmes cérébraux qui nous préviennent des dangers potentiels sont activés : c'est comme si une alarme bruyante se mettait à sonner, et priorité est donnée à l'examen de ce qui a causé le désagrément. Quoi que nous fassions pour tenter de nous distraire – allumer la télé, par exemple –, l'alarme insiste et n'arrête pas de sonner. L'inquiétude continue à s'immiscer dans notre conscience. Tôt ou tard, que la télé soit allumée ou éteinte, les pensées et sensations dérangeantes reviennent nous assaillir.

Et c'est le moment critique. Si nous arrivons à regarder en face ce qui nous semble effrayant ou déprimant au lieu de nous en détourner en pure perte, nous faisons exactement ce que réclame notre cerveau : tourner son attention vers ce qui se passe. Simplement, nous ne le faisons pas sur le mode « faire ». Notre approche de l'instant – quel qu'il soit – n'est

pas une *réaction* mais plutôt une *réponse* ; nous portons une attention *ouverte, spacieuse et amicale* à l'émotion du moment *comme elle s'exprime dans notre corps*. Nous sommes dans un autre type de relation à l'alarme, un type de relation qui nous offre une alternative viable à la *mentalisation permanente*.

Nous avons, jusqu'ici, constaté à maintes reprises que nous réagissons automatiquement aux émotions difficiles en déclenchant le mode « faire » dominé par la pensée. Le processus commence généralement par de l'inquiétude : on se demande ce qui pourrait arriver de pire et aggraver encore la situation, puis on envisage des solutions. On évoque de vieux souvenirs et on se laisse entraîner dans une rumination sans fin. Et, ces réactions étant toutes enregistrées comme « désagréables » par notre baromètre interne, un nouveau cycle d'aversion se met en marche.

Mais nous disposons maintenant d'une alternative. Puisque nous apprenons à lire notre baromètre intérieur, puisque nous savons repérer l'envie de repousser ce qui nous déplaît, puisque nous pouvons localiser dans notre corps les sensations désagréables qui y sont associées, nous sommes en mesure d'utiliser l'information provenant de notre corps pour briser la spirale qui nous entraîne vers la rumination et la déprime. *Pour y parvenir, nous faisons confiance à notre capacité de garder les émotions difficiles en conscience – une conscience qui englobe les sensations corporelles.* En ouvrant ne serait-ce qu'un espace minuscule de respiration – entre l'expérience du « déplaisant » qui vient d'être détectée et la tendance à réagir presque instantanément par l'aversion –, nous nous offrons de précieuses opportunités d'enrichir et de modifier notre aptitude à voir ce qui se passe et à y répondre. Nous puisons dans la profonde sagesse de notre esprit, une sagesse qui ne s'appuie pas sur la pensée, pour répondre aux difficultés selon des modes potentiellement libérateurs. Voici comment.

Dès la survenue d'une émotion déplaisante, on se concentre sur *la manière dont elle est vécue dans le corps*. Il est très utile, dans ces moments-là, de pratiquer ce que nous avons appelé « respirer avec ». Associer le souffle à ce qui surgit en soi contribue à apaiser l'esprit. Comme nous l'avons vu au chapitre 6, cela implique d'élargir la conscience de sa respiration aux autres sensations de son corps. Cela implique également de *respirer dans* les zones atteintes par des sensations pénibles ou inconfortables, d'en explorer les « limites », de repérer tout changement d'intensité et de garder simplement tout cela en conscience. C'est l'occasion de repérer les signes d'aversion manifestés dans le corps par une contraction. Lier la conscience du souffle à la conscience d'autres sensations corporelles fait de la respiration le véhicule du mouvement de la conscience, comme dans le scanner du corps. Mais puisque cette conscience peut aussi englober pensées et émotions, si elles surgissent, le champ de conscience peut immédiatement les reconnaître et les accueillir, sans avoir rien à faire. C'est la conscience elle-même qui fait tout le travail.

On peut s'initier à ce nouveau mode de relation avec les sensations et émotions déplaisantes en pratiquant le yoga en pleine conscience présenté au chapitre précédent. Vous pouvez commencer par lire le paragraphe suivant, et poser ensuite le livre, le temps de faire les exercices d'étirement en écoutant le CD (plage 3). Dans la mesure du possible, vous pratiquerez ces exercices dans l'esprit que nous allons décrire.

Travailler les limites

En pratiquant les étirements, on va nécessairement ressentir un minimum d'inconfort dans certaines parties du corps. C'est ce qui fait de cet exercice un moyen efficace pour

apprendre à s'ouvrir aux moments et aux expériences difficiles avec curiosité et bienveillance. En outre, les aptitudes que nous acquérons en travaillant avec un certain degré d'inconfort physique nous serviront ensuite à aborder les situations d'inconfort émotionnel, aussi intenses qu'elles soient.

Imaginons que, les bras levés au-dessus de la tête, nous nous étirions vers le haut, et que nous commencions à ressentir un tiraillement dans les épaules et les avant-bras. L'une des réactions possibles (l'évitement) consiste à renoncer, en abaissant les bras et en dirigeant notre attention vers une autre partie du corps, ou même, oubliant le corps, vers un flot de pensées ou d'images. Autre réaction possible (l'attitude stoïque), serrer les dents, nous dire qu'il faut nous accommoder de la douleur croissante sans faire d'histoire, puisque c'est l'objectif de l'exercice ; et même redoubler d'efforts. Ce faisant, nous allons probablement détourner notre attention des zones qui ressentent le plus d'inconfort.

Mais il existe une troisième option, intermédiaire entre le renoncement immédiat et l'obstination à dépasser ses propres limites. Cette attitude, *la pleine conscience,* suppose d'aborder la situation dans un esprit d'initiation progressive, d'utiliser les étirements pour élargir un mode de relation à l'inconfort. On dirige son attention vers la zone d'inconfort, la respiration servant de véhicule pour y transporter la conscience, comme dans le scanner du corps. Avec douceur et curiosité, on explore alors ce qui est ressenti là – les sensations physiques qui vont, viennent, changent. On les éprouve directement, en se concentrant peut-être sur les variations de leur intensité. Le but n'est pas de tenir une posture jusqu'à ce qu'elle devienne douloureuse. C'est plutôt d'explorer les limites du mouvement, posture ou étirement, et d'y rester un moment sans forcer ni rechercher des sensations fortes. On gardera l'attention fixée, du mieux que l'on peut, sur les sensations elles-mêmes, sur leurs aspects physiques, raideur, brûlure, tremblements,

en *respirant avec* ces sensations. Et on laissera simplement les pensées concernant ces sensations aller et venir dans la conscience.

On peut jouer avec l'intensité du ressenti en variant le degré d'étirement, en testant les limites de l'inconfort et de son acceptation, en explorant la façon dont le corps répond directement au moindre changement délibéré. Cette approche nous donne le sentiment de pouvoir moduler l'intensité des sensations désagréables. C'est aussi une manière de nous manifester de la bienveillance tout en apprenant à établir des rapports différents avec ce qui nous touche. Il ne s'agit pas de vouloir dépasser nos limites du moment.

Le corps offre un merveilleux champ d'observation des effets de l'aversion et du pouvoir qu'a la conscience de la dissoudre. Par exemple, pendant qu'on a les bras tendus au-dessus de la tête, la sensation d'inconfort grandissant, on peut s'autoriser à aller rechercher, dans les parties du corps non concernées par l'étirement, des zones tendues ou contractées. On constatera souvent des crispations dans le visage. De toute évidence, ni les mâchoires ni le front ne contribuent à maintenir les bras levés. Pourquoi, alors, sont-ils contractés ? Tout simplement parce que nous réagissons avec aversion à l'expérience de l'inconfort. Sachant cela, nous pouvons respirer dans ces zones avec une attention douce, bienveillante, à l'inspiration et laisser les tensions se dissoudre, à l'expiration. Il est probable qu'en éliminant ces résistances, une sensation de légèreté, d'aisance dans le visage nous informera que nous nous sommes dégagés, jusqu'à un certain point, de l'habitude consistant à nous tendre, à nous défendre contre l'inconfort par l'aversion.

> Le visage peut servir de point de repère, car il exprime les tensions qui signalent l'aversion pendant l'action. Une plus grande douceur dans les traits du visage peut signi-

fier qu'on s'est libéré jusqu'à un certain point de l'aversion.

L'étirement en pleine conscience est un terrain d'entraînement parfait pour explorer de nouvelles façons contre-intuitives de répondre à l'inconfort. C'est aussi l'occasion de modifier un état d'esprit qui risque de nous entraîner dans le mal-être. On peut par exemple écouter la plage 3 du CD pendant un petit moment et retrouver sa clarté d'esprit par la simple attention aux mouvements du corps. Quand on est déjà déprimé, quand on a du mal à se concentrer, le fait de s'ancrer dans la conscience des sensations tangibles que fait naître le travail avec son corps peut s'avérer très efficace. Cette activité physique douce, mais pas toujours facile, peut également avoir un effet vivifiant et dissiper la léthargie qui s'annonce à mesure que le mal-être s'intensifie. En fait, il est très difficile de rester triste ou anxieux pendant qu'on pratique le yoga en pleine conscience. C'est comme si l'on faisait, littéralement et métaphoriquement, le ménage dans son corps et, du même coup, dans son esprit.

➤ *Travailler les limites en position assise*

Nous avons vu au chapitre 6 que l'on peut ressentir de l'inconfort pendant la méditation assise, à force de rester immobile, surtout quand on est assis en tailleur à même le sol. On a mal aux genoux, au dos, au cou ou aux épaules et on peut sentir la douleur s'intensifier, parfois jusqu'à l'insupportable. Rappelons-nous que la méditation assise nous invite à porter notre attention sur la respiration d'abord, puis à élargir progressivement le champ de la conscience pour englober notre corps dans son ensemble ou la partie de notre corps où nos sensations sont particulièrement intenses. C'est donc une autre occasion de développer le travail des limites, d'apprivoiser son expérience corporelle en étant attentif à ce qui est là,

de s'y ouvrir, même si notre réaction initiale est une forte aversion. Comme nous l'avons vu, l'exercice consiste, quand notre attention est régulièrement attirée vers les zones d'intensité, à inclure ces zones dans notre champ de conscience et à les vivre instant après instant, comme elles sont, même très brièvement au début. Nous pouvons donc travailler nos limites, avec douceur et amour, en pénétrant dans ces sensations et en les accueillant, tant que c'est possible. Quand on ne peut plus, on détourne son attention de ces zones d'intensité, tout en restant prêt à y retourner dès qu'on aura rassemblé les ressources nécessaires. Il existe plusieurs manières de procéder :

• Déplacer son attention *à l'intérieur* de la zone d'intensité, en passant du point maximum à un point de moindre intensité.

• On peut aussi *respirer avec* l'inconfort, en gardant en conscience les sensations intenses et la respiration, à l'arrière-plan.

• Si l'intensité devient insupportable, on peut détourner complètement son attention de la zone d'intensité et la diriger uniquement sur la respiration.

• Et on a toujours la possibilité de changer de position pendant la méditation assise quand l'intensité devient trop forte. C'est un acte d'amitié et d'intelligence, pas une preuve d'échec. On essaiera de changer de position *en conscience* pour préserver la continuité de l'exercice, quelle que soit la façon dont on répond à l'intensité des sensations.

L'important est que cette pratique nous permette de découvrir des manières différentes de rester en contact avec notre expérience intérieure, même quand elle est difficile et déplaisante. Cela nous rappelle que nous ne sommes pas obligés de nous y précipiter d'un seul coup. C'est un peu comme plonger le bout du pied dans l'eau pour en prendre la température.

Ce que nous apprenons ici – le pouvoir de la conscience de contenir ce qui surgit sans qu'il soit nécessaire de le repousser – peut s'appliquer à n'importe quelle autre expérience intense de douleur physique ou émotionnelle. Nous découvrons qu'il est possible de se faire du bien en accueillant et en apprivoisant tout ce qui est ressenti en conscience, une conscience pétrie de bienveillance, d'ouverture et d'intérêt pour ce qui surgit en nous – *quoi que ce soit.*

> Passer du refus de l'inconfort physique à une attention bienveillante et curieuse peut transformer notre façon de vivre nos expériences.

➤ *Histoire d'Antoine*

L'expérience d'Antoine illustre bien la transformation rendue possible par le développement de la pleine conscience. Antoine s'était inscrit à un cours parce qu'il se sentait perpétuellement tendu et mal à l'aise. Mais les exercices d'attention à son corps l'avaient simplement rendu plus conscient de son malaise. Au début, il n'arrivait pas à *être avec* les tensions de son corps. Il continuait à vouloir que les choses soient différentes et il s'irritait de ne pas se sentir mieux quand il essayait de méditer. Et puis un jour, pendant une promenade en forêt, son chien dérangea un nid de frelons. Après avoir éloigné l'animal, Antoine s'aperçut que ses propres jambes étaient couvertes de frelons. Plusieurs le piquèrent, et il se précipita chez lui pour se soigner. Au bout de quelques jours, les piqûres n'étaient plus douloureuses, mais le démangeaient horriblement. Antoine savait qu'il ne devait pas se gratter, mais la sensation était si intense qu'il avait du mal à s'en empêcher. Il décida de diriger son attention consciente sur ses démangeaisons et l'inconfort qu'elles provoquaient, de « respirer dedans » pour les ressentir plus intimement. Il découvrit alors

que ses démangeaisons n'étaient pas une sensation mais plusieurs. Et qu'à l'intérieur de cet ensemble, les sensations changeaient d'instant en instant, certaines rapidement, d'autres plus lentement.

Par la suite, Antoine réussit à appliquer ce que lui avait appris l'inconfort physique de ses démangeaisons à des inconforts plus directement liés à ses émotions. Quand il ressentait des tensions physiques, plutôt que de s'agacer ou de faire comme si elles n'existaient pas, il pouvait désormais rester dedans, respirer avec, s'en rapprocher et entrer en contact avec les diverses sensations qui y étaient associées. Il découvrit qu'il pouvait traiter son corps avec plus de compassion et s'accepter davantage.

Antoine apprit à faire la différence entre l'évitement (se couper d'une expérience) et l'approche d'une difficulté (s'ouvrir à une expérience). Il se rendit compte que la différence peut être très subtile et pourtant libératrice. Ce sentiment de liberté provient du fait que quand nous passons de l'évitement à l'ouverture, notre cerveau passe lui aussi d'un système qui sous-tend l'évitement à un système qui sous-tend l'approche. Comme dans l'expérience de la souris dans le labyrinthe, ce dernier système permet une plus grande souplesse de réponse.

Lorsque nous sentons notre corps se tendre ou rassembler ses forces pour anticiper une menace, cela indique que le cerveau se met sur le mode *évitement*. En réponse, si nous suscitons par la pleine conscience des attitudes d'*approche* telles que la curiosité, la compassion, la bienveillance, notre cerveau va quitter la position de l'évitement et adopter celle de l'« accueil ».

Pratiquer l'attention consciente et apprendre à « être avec » nos sensations déplaisantes n'est pas rechercher un bonheur idéal face aux difficultés – ce qui ne serait qu'un nouveau but à atteindre. Il s'agit plutôt d'envelopper la situation difficile, et

même notre aversion pour elle, dans une conscience ouverte, accueillante et tendre, comme une mère réconforte un enfant qui souffre. Et cette position peut être adoptée en cas d'inconfort physique mais aussi émotionnel.

> Pour le moment, nous apprenons à faire confiance à notre corps et à notre capacité à nous faire du bien.

Modifier les émotions déplaisantes

Les émotions déplaisantes sont systématiquement accompagnées de sensations physiques. En concentrant doucement son attention à l'intérieur de ces zones d'inconfort intense, on provoque des effets immédiats, mais aussi à long terme. On court-circuite dans l'instant toute tendance de l'esprit à se mettre en mode d'évitement. On brise aussi la connexion qui, en reliant automatiquement sensations physiques, émotions et pensées, entretient cercles vicieux et spirales négatives. Avec le temps, on développe des façons plus adroites d'être en relation avec ses expériences inconfortables. Plutôt que de les voir comme « mauvaises et menaçantes », idée qui déclenche l'aversion et enferme dans la souffrance, on commence à les considérer pour ce qu'elles sont : des contenus passagers – des amas de sensations physiques, d'émotions et de pensées. On les accueille avec intérêt et curiosité, mais sans malaise ni haine ni peur. On les accepte, puisque de toute façon elles sont déjà là.

Notre programme comprend un exercice spécifique permettant d'examiner la texture des situations émotionnellement difficiles, pour ensuite y répondre de façon plus appropriée. On commence par évoquer délibérément une telle situation. Et puis on la travaille à l'intérieur du corps en la

prenant en conscience, en respirant dedans et en découvrant un espace plus large dans lequel elle peut exister. Avant de commencer cet exercice, dont les instructions suivent, nous vous conseillons de vous concentrer pendant quelques minutes sur votre respiration et votre corps.

> La conscience des émotions peut se cultiver de différentes manières : être attentif à l'instant et voir quelles sensations surgissent en soi ; ou bien remarquer une émotion, agréable ou désagréable et porter son attention sur les pensées, sensations et autres émotions qui l'accompagnent.

➤ *Histoire d'Amanda**

Amanda, qui suit nos sessions, avait du mal à faire cet exercice. Quand on lui demandait d'évoquer mentalement une situation difficile, elle répondait : « Je ne suis pas sûre de pouvoir le faire. Rien ne me vient à l'esprit. » Elle s'inquiétait même à l'idée de ne jamais y arriver. Et puis soudain, elle a pensé à quelque chose. Une difficulté avec son fils.

« Il nous a donné de gros soucis, ces derniers temps – à force de rentrer tard et de traîner avec des gens qui ne nous inspiraient pas confiance. Il y a deux mois, un vrai problème s'est produit et a fait intervenir la police. Dès que ce souvenir a surgi, j'ai compris que j'aurais du mal à le chasser de mon esprit. J'essaie de ne plus y penser, mais chaque fois que j'y pense je me demande : *Où est mon erreur ?* »

Amanda se croit incapable de chasser ce souvenir de son esprit parce que jusque-là, elle n'y est pas arrivée. Elle se juge et se fait des reproches, se demandant ce qu'elle a fait pour que son fils en arrive là. Remarquez que le rappel de cette situation met immédiatement en marche le mode de pensée que nous appelons « rumination ».

Pendant l'exercice, Amanda a eu beaucoup de mal à se concentrer sur ses sensations physiques. Au début, sa respira-

Évoquer délibérément une difficulté et la travailler avec son corps

Restez assis pendant quelques minutes en vous concentrant sur votre respiration, puis en élargissant votre champ de conscience pour y inclure votre corps dans son ensemble (voir « Méditation assise », p. 170).

Quand vous serez prêt, évoquez mentalement une difficulté de votre vie actuelle, quelque chose qu'il vous semble possible d'examiner pendant un petit moment. Ce n'est pas nécessairement quelque chose de très important, d'essentiel ; c'est juste quelque chose de déplaisant, de non résolu. Une dispute, un quiproquo, une situation qui vous fait ressentir de la colère, des regrets ou de la culpabilité. Si rien ne vous vient à l'esprit, choisissez un événement passé qui, récemment ou pas, vous a causé du désagrément.

Maintenant, concentrez votre attention sur ce fait ou cette situation troublante – un souci ou une émotion intense – et prenez le temps de ressentir les sensations physiques qui y sont associées. Voyez si vous êtes capable de remarquer, approcher et examiner ce qui se passe dans votre corps, en prenant conscience de vos sensations, en dirigeant délibérément votre attention sur la zone où elles sont le plus intenses dans une attitude amicale, accueillante. Cela peut vouloir dire inspirer dans cette zone et expirer à partir de cette zone, explorer les sensations, observer les variations de leur intensité d'un instant à l'autre.

Une fois votre attention focalisée sur ces sensations physiques bien présentes dans votre conscience, aussi désagréables soient-elles, vous pouvez essayer d'approfondir votre acceptation et votre ouverture face à ce que vous ressentez, en répétant de temps en temps : « OK, j'accepte : quoi que ce soit, de toute façon, c'est là. » Ensuite, restez simplement dans la conscience de ces sensations physiques et de votre relation avec elles, respirant avec elles, les acceptant, laissant s'estomper

toute réaction de tension ou de défense. Répétez-vous « détente » ou « ouverture » à chaque expiration. Rappelez-vous qu'en disant oui à ce qui est, vous ne jugez pas la situation, vous ne dites pas que tout va bien, vous aidez simplement votre conscience à rester ouverte, dans l'instant, aux sensations de votre corps. Vous pouvez aussi, si vous le souhaitez, garder en conscience à la fois les sensations de votre corps et le mouvement de votre respiration.
Et quand vous sentirez que vos sensations physiques ne sollicitent plus autant d'attention, revenez simplement à votre respiration et faites-en l'objet exclusif de votre attention.
Au cours des minutes suivantes, si aucune sensation physique intense ne se manifeste, vous pourrez poursuivre l'exercice avec n'importe quelle sensation, même dépourvue de charge émotionnelle.

tion paraissait complètement bloquée. Puis elle a constaté qu'une grande partie de son corps était contractée. Normalement, elle aurait fait des efforts désespérés pour penser à autre chose – se distraire, « positiver ». Mais là, elle était invitée à porter son attention vers les endroits tendus, à « respirer dedans ». Constatant à quel point elle était contractée, Amanda a élargi délibérément son attention pour y inclure l'ensemble de son corps et « respirer dans » les zones où la tension était la plus forte.

Il s'est alors produit quelque chose de totalement inattendu. Amanda s'est soudain sentie capable de donner plus de place à ses émotions. « J'ai eu l'impression d'un espace très vaste où l'air circulait librement, dit-elle. Vous savez, comme quand on rentre de vacances et que la maison sent le renfermé. On ouvre toutes les portes, toutes les fenêtres pour aérer. Eh bien, c'était pareil. Comme si les portes et les fenêtres étaient ouvertes, et les rideaux soulevés par le courant

d'air. C'était vraiment incroyable. La tension concernant mon fils était toujours là. Je lui disais : "Oui, tu es toujours là, mais peu importe – le vent souffle à travers toi, et c'est très bien." »

La différence, à laquelle Amanda ne s'attendait pas, c'était qu'elle pouvait regarder sa difficulté en face. Son corps restait un peu crispé, mais les zones de tensions étaient réduites et donnaient l'impression que l'air pouvait circuler autour.

L'expérience d'Amanda montre qu'il est possible de travailler avec les situations et les émotions difficiles de façon à les reconnaître, leur permettre d'exister, ne pas les repousser. On a facilement tendance à prendre la méditation pour un moyen habile de se débarrasser de ses états d'esprit déstabilisants. Il ne faut jamais oublier que l'attention consciente n'a pas pour objectif de se libérer de ses émotions désagréables, ni de les empêcher de surgir. L'intention qui doit guider le développement de la pleine conscience est plutôt d'apprendre à établir avec ces émotions une relation qui ne nous entraîne pas vers la dépression. Le fait de sentir qu'un espace s'ouvre autour de ces sentiments déplaisants montre que nous sommes sur la bonne voie. Les émotions sont toujours là, comme pour Amanda, mais elles n'envahissent plus tout l'espace mental. Elles sont vues et regardées avec conscience, une conscience clairvoyante et généreuse. Et puis, et c'est quelque chose que vous pouvez découvrir par vous-même, *la conscience elle-même ne souffre pas* ; elle n'est ni malheureuse ni fermée, bien au contraire.

La description que fait Amanda de son expérience est révélatrice. « Au début, dit-elle, c'était comme un bloc de pierre, massif. Énorme. Tellement massif qu'on ne pouvait pas en faire le tour. Mais ensuite c'est devenu plus petit. Ce n'était plus qu'un caillou. Dur, toujours, mais petit. Et ça fait du bien. Parce que j'avais toujours repoussé cette histoire, comme si je m'étais assise dessus, pour qu'elle ne remonte pas à la surface. Jamais je ne l'avais autorisée à être simplement là.

Je pensais qu'elle m'engloutirait. C'était trop. Ma réaction naturelle aurait été de me contracter et de la repousser sans vouloir la voir en face. »

Amanda a découvert combien le simple fait de laisser être peut vous transformer. Comme nous l'avons vu dans l'expérience de la souris dans le labyrinthe, au chapitre 6, la même action peut avoir des conséquences différentes selon qu'elle est motivée par la peur ou par la recherche d'une issue positive.

> Porter délibérément son attention sur une difficulté dans l'espoir que cela nous aidera à nous en débarrasser ne peut que nous enfoncer un peu plus.

➤ *Histoire de Sylvie*

La pratique que nous venons de décrire a pour objet de donner, dans notre programme thérapeutique comme dans la méditation individuelle, la possibilité d'explorer encore et encore des manières plus efficaces de répondre aux émotions et aux sentiments déplaisants. Grâce à cet entraînement, les connaissances acquises pourront ensuite être utilisées là où elles sont le plus nécessaires, dans la vie de tous les jours. Avec parfois des résultats spectaculaires, comme l'a découvert Sylvie :

« Je me suis réveillée hier de très mauvaise humeur. Furieuse, même. Et je savais très bien pourquoi. La veille j'avais eu un rendez-vous avec ma référente (je suis un cours du soir pour obtenir une meilleure qualification – et nous devons tous faire un projet). Elle avait promis de lire le brouillon de mon projet pour pouvoir m'en parler. Le cours se termine bientôt, et j'ai énormément de travail par ailleurs ; j'avais donc besoin de ses commentaires pour pouvoir finaliser mon projet pendant le week-end. Quand je suis arrivée,

elle s'est excusée de n'avoir pas pu le lire. Elle avait dû s'absenter, etc. Elle y a jeté un rapide coup d'œil et m'a fait quelques commentaires d'ordre général sur la façon de le reformuler. Elle a ajouté que je m'en sortirais très bien. À la fin du rendez-vous, je ne me sentais pas trop mal. J'ai décidé de reprendre mon brouillon le lendemain matin et je me suis couchée. C'était avant-hier.

« Mais le lendemain, en me réveillant, je lui en voulais vraiment. Des pensées amères tournaient dans ma tête. *Elle savait que je dois bientôt rendre mon projet ; elle s'en fiche complètement. Elle n'a peut-être pas envie d'être ma référente. Bon, dans ces conditions, je lâche la formation. Je ne suis pas obligée de continuer. Je vais simplement lui laisser un mot disant que je ne reviens plus aux cours. Ça lui fera les pieds.* Je me disais que c'était idiot de réagir comme ça, idiot et disproportionné. Mais dès que je croyais que j'étais calmée, j'avais un nouveau sursaut de colère, ou je l'imaginais en train d'ouvrir ma lettre, ou je me voyais quittant l'établissement.

« J'ai dû rester couchée pendant quelques minutes, remâchant ma hargne. Et puis je me suis rappelé une chose que nous avions apprise pour sortir de ce genre d'obsession : se détourner de la pensée – et diriger sa conscience vers les sensations que les émotions provoquent dans le corps. J'ai donc porté mon attention sur mes sensations physiques et ressenti très nettement une contraction dans ma poitrine et mon estomac. Allongée sur mon lit, j'ai gardé en conscience ce qui se passait dans mon corps. Et tout à coup mes sensations ont disparu, et ma colère avec. Juste comme ça, en une fraction de seconde. Je n'arrivais pas à y croire ; comme une bulle de savon que j'aurais effleurée – et qui avait éclaté.

« Je me suis levée, je suis allée m'asseoir à mon bureau, j'ai allumé mon ordinateur et je me suis remise à mon projet. Maintenant, même si je repense parfois au fait qu'elle n'a pas

lu mon travail, ça ne me met plus jamais dans des états pareils. »

L'expérience vécue par Sylvie ressemble presque à de la magie. Et les gens qui suivent nos programmes de pleine conscience parlent parfois de *miracle* quand ce genre de chose leur arrive. À mesure que notre attention se développe, nous arrivons à voir nos pensées et émotions comme des bulles montant du fond d'une casserole d'eau bouillante ; et nous les regardons éclater en arrivant à la surface. On a parfois l'impression que la conscience, en touchant une pensée ou une sensation, la pulvérise, comme la bulle de savon de Sylvie. Les Tibétains disent parfois à ce propos que les pensées s'« autolibèrent » dans le champ de la conscience pure.

Le témoignage de Sylvie montre qu'il est possible de transformer une situation intérieure déplaisante en amenant à la conscience avec douceur/ouverture les sentiments et les émotions que cette situation fait surgir dans le corps. Une fois encore, nous voyons que le travail sur le corps, entrepris dès la réaction émotionnelle, permet d'éviter une possible descente vers le mal-être persistant et la dépression. Développer la pleine conscience permet d'être avec des émotions déplaisantes sans lutter, en s'ouvrant à la possibilité de se sentir pleinement vivant, quelles que soient les difficultés auxquelles on est confronté.

Choisir la voie de la franchise et de l'ouverture

À ce stade, il devrait être évident que travailler ses difficultés à travers le corps ne veut pas dire se lamenter sur sa souffrance. La pratique de l'attention consciente n'implique ni stoïcisme ni pensée. Antoine, Amanda et Sylvie ont eu le courage d'aborder leur expérience avec attention, conscience,

mais aussi curiosité et bienveillance. C'est ce qui a radicalement modifié la relation qu'ils entretenaient avec leurs émotions difficiles.

Jusque-là, les tensions qu'ils ressentaient dans leur corps étaient associées à la volonté de se protéger, de ne pas être engloutis par ces émotions. Mais ils ne réussissaient qu'à geler l'évolution normale et la résolution de leurs processus émotionnels. Aversion et évitement, avec toutes les tensions qu'ils supposent, nous empêchent de dépasser nos anciennes blessures et nos vieilles habitudes de jugement.

Il nous faudra certainement du temps pour acquérir la confiance nécessaire à l'abandon complet de nos défenses instinctives contre les difficultés. Certains, notamment ceux qui ont subi des traumatismes graves, auront besoin d'être soutenus par un environnement thérapeutique protégé. Chacun doit déterminer pour lui-même le rythme auquel il peut travailler les limites de ses émotions douloureuses et difficiles, surtout si elles impliquent des souvenirs pénibles. Accepter de regarder et de ressentir ces émotions est un acte de courage, mais peut aussi passer pour une folie, puisque cela va à l'encontre de nos instincts de conservation. Mais, en dernière analyse, si nous voulons nous libérer de notre réactivité mentale automatique, nous n'avons sans doute pas le choix – la voie de la franchise et de la complète ouverture est la seule qui conduise à la résolution des processus émotionnels et à la guérison. Les autres voies ne vont pas assez loin ou souffrent d'un manque d'authenticité.

Roumi, poète soufi du XIII^e siècle, exprime avec simplicité et profondeur cette attitude d'acceptation radicale dans son poème « L'auberge »* :

Ainsi l'être humain est une auberge.
Chaque matin, un nouvel arrivant.
Une joie, un découragement, une méchanceté,
une conscience passagère se présente,
comme un hôte qu'on n'attendait pas.

Accueille-les tous de bon cœur !
Même si c'est une foule de chagrins
qui saccage tout dans ta maison
et la vide de ses meubles,
traite chaque invité avec honneur.
Il fait peut-être de la place en toi
pour de nouveaux plaisirs.

L'idée noire, la honte, la malice,
accueille-les à ta porte avec le sourire
et invite-les à entrer.

Sois reconnaissant à tous ceux qui viennent
car chacun est un guide
qui t'est envoyé de l'au-delà.

Ce qui est merveilleux, quand on élargit d'instant en instant sa conscience face à une difficulté immédiate ou à une blessure ancienne, c'est que cela ouvre de nouvelles possibilités pour notre esprit et notre corps. C'est comme dire : « Abordons cela d'un œil neuf. Laissons la difficulté être là – soyons avec elle maintenant, à chaque instant, comme si c'était un enfant malade pendant la nuit qu'il faut prendre dans ses bras et rassurer. »

Dans la pratique de la pleine conscience, bienveillance et tendresse se combinent avec l'esprit d'aventure et de découverte : « Voyons ce qui est là, en cet instant – et en cet instant… et en cet instant. » Cela veut dire que nous n'abordons *que* les problèmes de cet instant – qui ne contient peut-être *pas* de problèmes – au lieu d'y mêler les problèmes de la semaine suivante, de l'année suivante ou de toute notre vie, ce que nous faisons si facilement par réflexe. Si notre esprit nous persuade que notre vie ne changera jamais (« Je suis comme ça, c'est tout »), ce qui a commencé par une tension, une douleur, une tristesse va engendrer une souffrance plus grande. Mais si nous ne sommes présent que *dans* cet instant et *pour* cet instant, avec *ces* pensées, *ces* émotions, *ces* sensations-là, et que, à l'instant suivant, maintenant, la configuration de notre esprit a changé d'une manière ou d'une autre, et que là, maintenant, à l'instant suivant, elle a encore changé, alors les événements ont une chance de se dérouler d'une manière complètement différente. Et pourtant c'est toujours *maintenant*, et c'est donc toujours abordable de la même façon que le suggère Roumi dans son poème.

> Une acceptation radicale peut nous empêcher de nous ratatiner, de nous effacer progressivement devant les expériences douloureuses. Elle nous invite à expérimenter pleinement la richesse de la vie, même quand tout va apparemment au plus mal.

➤ *En étant « avec » ses émotions difficiles, on gagne en sagesse*

Il peut être extrêmement salutaire de suspendre son jugement et de modifier sa perception des émotions difficiles. Les émotions déplaisantes sont une constellation toujours changeante de sensations physiques, de pensées et de sentiments,

exactement comme les émotions agréables. Elles semblent avoir une vie propre, mais peuvent être abordées et prises en conscience. Se réconcilier avec ses émotions veut dire les sonder profondément. Au cœur de la guérison et de l'acte guérisseur que nous posons pour nous-même, il y a l'acceptation amicale de ce que nous découvrons au beau milieu de la difficulté elle-même. Et qui peut être surprenant. On va par exemple se rendre compte que la peur remonte tout le temps à la surface, même quand on n'a pas conscience d'avoir peur. On va remarquer, pour la première fois, un sentiment de vide profond et douloureux. Ou découvrir qu'une douleur sourde que l'on croit permanente surgit et s'estompe, va et vient, et qu'elle se compose d'une variété d'émotions qu'on ne décrirait absolument pas comme douloureuses. Le simple fait de savoir et d'accepter radicalement que ces émotions font partie de ce qu'on est dans l'instant peut contribuer à empêcher le mental de se mettre en position « aversion » et de se lancer dans de sombres ruminations sur la manière d'éliminer ces émotions.

Se concentrer sur l'aspect purement physique des expériences difficiles peut catalyser cette importante modification de la perception. Et peut aussi contribuer à nous familiariser avec la structure distinctive, particulière, des sensations physiques qui signalent en nous l'aversion. Apprendre à reconnaître cette structure nous aide à l'identifier plus rapidement. Et le fait de voir cette structure caractéristique se manifester régulièrement dans notre quotidien peut finir par nous convaincre que les émotions difficiles ne sont ni un problème, ni une menace… et que l'aversion elle-même n'est qu'une vieille habitude. Finalement, nous pouvons même voir dans l'aversion un visiteur familier et fréquent : « Tiens, te revoilà ! » En constatant régulièrement les effets qu'elle a sur nous, nous pouvons commencer à voir plus clairement que ses visites ne font du bien ni à nous ni à personne, et qu'elles n'ont pas autant de pouvoir que nous l'imaginons parfois, en dépit de la

détresse qu'elles apportent. Cette prise de conscience contribue à nous dégager de l'emprise où nous tient l'aversion.

Elle modifie également l'expérience de la souffrance. Personne, évidemment, ne peut dire si vous souffrirez toujours après avoir entrepris de pratiquer la pleine conscience. On ne peut connaître l'instant que quand il arrive, que quand on le sonde. Tout ce qu'on *peut* dire, c'est que s'il y a douleur et si elle est accueillie avec l'ouverture qu'évoque Roumi dans son poème, elle sera plus supportable. La douleur sera peut-être toujours là, mais elle vous fera moins souffrir.

> Vouloir éviter toute difficulté est une habitude bien ancrée. Mais il existe une alternative.

En portant son attention consciente sur ce qui se passe en soi dans l'instant, on ne va pas nécessairement modifier les sensations profondes de son corps. Mais il y a de grandes chances pour que l'on voie plus clairement et plus précisément ce qui se passe. Et cette vision nous donne le pouvoir de choisir. Nous pouvons *décider* d'établir une relation entièrement différente avec nos vieilles habitudes. Nous pouvons décider soit de nous ouvrir en conscience, comme dans le poème « L'auberge », à tout ce que nous ressentons de triste, soit de succomber à notre vieille habitude et nous retirer, nous détourner de l'expérience.

Nos vieilles habitudes vont peut-être tenter de nous convaincre qu'il faut absolument éviter les difficultés. Mais ce n'est pas vrai. Il existe une alternative. Nous pouvons nous libérer de ce qui nous tire vers le bas et vers l'arrière. Une fois que nous aurons appris à regarder, nous verrons que notre monde contient bien plus de promesses que nous ne l'imaginions depuis la prison de notre mécontentement.

CHAPITRE 8

Voir que les pensées sont des créations de l'esprit

Imaginez : vous avez 12 ans, vous êtes à l'école. La journée traîne en longueur, mais vous vous réjouissez à l'idée que c'est jeudi. Papa a promis de venir vous chercher pour aller acheter des chaussures de sport. Cela fait sept mois que vos parents se sont séparés. Votre père vous manque, et aller faire des courses avec lui, c'est le bonheur.

La cloche sonne enfin, mais vous n'allez pas attendre le car avec les autres. Vous restez un moment dans le bâtiment de l'école, puis vous sortez sur le trottoir. Votre père n'est pas là, mais ce n'est pas grave. Il aura été retenu. Il tient toujours ses promesses. Dix, puis quinze minutes passent, et vous voyez vos profs partir en voiture. L'un d'eux s'arrête pour vous demander si tout va bien et vous dites : « Très bien. » Une demi-heure plus tard, il commence à faire sombre. Tous les cars scolaires sont partis.

Vous commencez à vous inquiéter. Où est papa ? A-t-il eu un accident ? Il ne vous a tout de même pas oublié(e) ? Non, sûrement pas. Si seulement vous aviez votre téléphone mobile, vous pourriez l'appeler. Le souvenir d'autres moments où vous vous sentiez seul(e) remonte. Vous commencez à déprimer. Comment

tout ça a-t-il commencé ? En classe, ça n'a pas très bien marché, aujourd'hui. Et puis vous n'avez pas vraiment d'ami(e) intime, contrairement aux autres.

Vous essayez de vous changer les idées. Qu'est-ce qu'il y a à la télé ce soir ? Pas de chance, votre émission préférée passait hier, mardi soir. Mardi ? Alors aujourd'hui n'est pas jeudi ! Vous avez confondu les jours. Vous vous sentez stupide mais soulagé(e), heureux(se), même. Vous rentrez dans l'école en courant pour demander au concierge de vous laisser appeler votre mère.

Qu'avez-vous ressenti en lisant ce texte et en vous mettant à la place de l'enfant ? À quoi avez-vous pensé ?

Vous avez dû remarquer que vos émotions dépendaient d'abord de ce que vous pensiez et imaginiez à propos de votre père et ensuite de ce que cela évoquait dans votre esprit concernant votre vie en général. Dans ce scénario, il est facile de voir comment certaines pensées, suscitées par un événement, déclenchent d'autres pensées et émotions. Par exemple, le fait de se sentir seul en l'absence de son père amène l'enfant à penser qu'il n'a pas autant d'amis que les autres – et pour beaucoup d'entre nous cette impression perdure jusque dans l'âge adulte.

La situation se renverse quand l'enfant comprend qu'il s'est trompé de jour. Cette nouvelle information modifie complètement sa manière de voir la situation. Et ses émotions sont modifiées par le changement de perspective.

Comme l'enfant de cette histoire, nous faisons tous ce genre de méprise. Et cela nous permet de constater à quel point les émotions dépendent de l'*interprétation* des situations.

La manière dont fonctionne l'esprit en pareil cas n'a rien de mystérieux. Il crée une narration, une histoire qui colle avec les faits tels que nous les voyons. Et, une fois créée, cette histoire est souvent très difficile à déconstruire. Elle a pourtant des effets dangereusement puissants sur ce que nous ressentons. Elle peut déclencher des émotions, même si ce n'est

qu'une fiction sans bases solides dans la réalité. Tout ce qu'a ressenti l'enfant – inquiétude pour son père, sentiment d'abandon, d'isolement – a été provoqué par quelque chose qui ne s'est jamais produit. L'enfant pense seulement que son père ne vient pas le chercher comme promis.

> Nous passons notre temps à nous expliquer le monde, et nous réagissons émotionnellement à ces explications plutôt qu'aux faits.

Il y a un siècle, Sigmund Freud popularisait l'idée que nous avons tous un inconscient, profondément enfoui sous la surface de la conscience, qui motive nos actes de façon très complexe et très longue à démêler, à comprendre. Les tenants de la psychologie académique de l'époque rejetèrent cette idée impossible à démontrer, préférant se concentrer sur les comportements observables (c'est l'école du « behaviorisme »). Cette réaction contre Freud fut tellement violente qu'il fallut attendre la fin des années 1960 et les années 1970 pour que les psychothérapeutes behavioristes commencent à prendre au sérieux le monde intérieur de leurs patients : le domaine subjectif des pensées, souvenirs, idées, attentes et projets. Et cela entraîna une découverte remarquable : l'essentiel de ce qui gouverne nos émotions et comportements n'est pas enfoui dans les profondeurs de notre inconscient mais situé juste sous la surface de notre conscient. En outre, ce monde intérieur très riche, avec ses motivations, ses espoirs, ses interprétations, est accessible à ceux qui veulent bien l'explorer*. Nous pouvons tous devenir plus conscients du « courant de conscience » qui traverse notre esprit, d'instant en instant. Celui-ci prend souvent la forme d'un commentaire permanent. Et s'il risque de nous porter préjudice, ce n'est pas parce qu'il est profondément enfoui dans notre psyché, mais parce que nous ne dirigeons presque jamais notre attention sur lui.

Nous sommes tellement habitués à ses murmures que nous ne remarquons même pas sa présence. Et c'est ainsi qu'il façonne notre vie.

Une fois que nous avons réagi à une situation, nous revenons rarement en arrière pour vérifier si notre interprétation était la bonne. Il est évidemment possible qu'un père oublie de venir chercher son enfant. Ce sont des choses qui arrivent. Mais, la plupart du temps, notre esprit n'envisage pas différentes options ; notre première impression, toujours réactive, est généralement prise pour une lecture correcte de la réalité – telle qu'elle est *réellement*.

L'exemple de l'enfant attendant devant l'école et celui du scénario proposé au chapitre 1 – où un ami qui passait sur le trottoir d'en face ne vous reconnaissait pas – montrent comment une différence même infime de notre humeur peut affecter notre vision d'un événement. Ces petites variations d'humeur et de pensée finissent par embrouiller l'esprit, créant d'autres émotions et amorçant la spirale descendante de la déprime, à mesure que le mental s'enfonce dans une rumination sans fin pour trouver des réponses qui ne viennent pas. Et c'est ainsi que nous créons une histoire – une « tragédie du moi » – qui va nous entraîner de plus en plus loin de l'ici et maintenant, de plus en plus loin de ce que sont réellement les choses. Une fois le scénario que nous avons imaginé inscrit dans notre esprit, il va probablement servir de point de référence pour tous nos jugements présents et futurs – sans que nous l'ayons confronté à l'ici et maintenant. À notre insu, les pensées deviennent des mots gravés dans le marbre, au lieu d'être écrits sur l'eau.

> Les histoires que l'on s'invente sont très vite « écrites dans le marbre » – même si elles sont très loin de représenter la vérité de l'ici et maintenant.

Voir que les pensées *ne sont que* des pensées

Comme nous l'avons vu aux chapitres 1 et 2, nos pensées influent sur nos émotions et nos sensations physiques et sont elles-mêmes influencées par nos émotions et nos sensations physiques. Mais cela ne les rend pas plus véridiques, aussi convaincantes qu'elles puissent nous paraître.

Nous avons vu aussi que l'une des stratégies du programme de pleine conscience est la concentration sur l'expérience directe des sensations physiques. En ce qui concerne les pensées, la pleine conscience nous permet d'établir une *relation* nouvelle et très différente avec elles, en les laissant simplement être en nous, au lieu de les analyser, d'essayer de savoir d'où elles viennent ou de nous en débarrasser à tout prix. La pleine conscience nous les fait voir immédiatement pour ce qu'elles sont : des constructions, de mystérieuses créations de l'esprit, des événements mentaux qui peuvent refléter fidèlement la réalité, ou pas. Nous comprenons alors que les pensées ne sont pas des faits. Elles ne sont pas non plus vraiment « miennes », elles ne sont pas « moi ».

Il est important de s'en persuader parce que si nous percevons une pensée telle que « je serai toujours comme ça » *comme* une pensée, nous lui ôtons immédiatement tout pouvoir de nous influencer. Elle ne peut plus nous forcer à cogiter pour éviter une situation redoutée (et complètement imaginaire). La pratique de la pleine conscience nous invite à voir plus clairement le lien entre pensées et émotions. Notre tâche n'est pas seulement de devenir *plus* conscient de nos pensées, mais d'en devenir conscient *autrement*, d'établir avec elles une relation fondée sur le mode « être ». Dans le mode « être », on distingue mieux les pensées qui peuvent nous aider de cel-

les qui ne sont qu'une « propagande » permanente de la dépression.

> Savoir que les pensées ne sont pas des faits est d'une importance vitale pour chacun d'entre nous.

Si vous avez pratiqué les méditations décrites jusqu'ici, il y a des chances pour que votre appréhension ne soit déjà plus la même. Au moment où surgissent vos conclusions pessimistes « habituelles » : « Elle essaie de me faire passer pour une idiote », « je n'arriverai jamais à faire ce travail », « je dis toujours des bêtises », vous réagissez peut-être différemment (avec humour ?). Et vous n'êtes peut-être plus aussi maussade. Ou, à l'exemple de Sylvie au chapitre 7, vous arrivez peut-être à penser aux choses qui vous mettaient immédiatement en rage sans en être autrement troublé – en laissant passer les souvenirs, avec leur charge potentielle, sans vous y arrêter.

De tels changements témoignent du fait que, même sans le savoir, vous avez appris à répondre plus justement à vos pensées *pendant* la méditation. Enregistrer consciemment le fait que la pensée s'égare implique d'être passé de l'absorption complète dans un flot de pensées à un détachement suffisant pour voir ce qui se passe. Et chaque fois que l'on qualifie ses pensées de « productions mentales » et que l'on se dégage intentionnellement de leur flux, on se fortifie dans l'attitude qui consiste à voir les pensées *en tant que* pensées. C'est-à-dire comme des événements qui traversent l'esprit, à la manière des nuages qui traversent le ciel.

➤ *Entendre ses pensées*

Une pensée se présente, reste dans la conscience pendant un temps relativement bref, puis s'efface. Ce n'est qu'un événement mental, un « objet » auquel nous pouvons prêter

attention, mais qui n'est ni « moi » ni une réalité. Toutefois, nous aurons peut-être besoin, pour nous en convaincre, d'une expérience plus concrète. Notre sens de l'ouïe nous en fournit une.

Les sons nous environnent à tout moment. Inutile de se déplacer pour aller les chercher. Il suffit de s'appliquer à entendre ceux qui sont déjà là, en ce moment précis. Les sons ne sont rien d'autre qu'une partie des informations transmises au cerveau par le monde extérieur.

Cela détermine le type de relation que nous entretenons avec les sons. Quand nous entendons le bruit d'un camion dans la rue, nous ne le percevons pas automatiquement comme faisant partie de nous-même ; nous savons qu'il est dans la rue, à l'extérieur.

En considérant l'esprit comme l'« oreille » de nos pensées, nous pouvons peut-être apprendre à établir avec ce qui surgit dans notre esprit la même relation qu'avec les sons provenant à nos tympans. Nous ne nous rendons même pas compte que notre esprit « reçoit » des pensées. Pour y arriver, il faut donc affiner notre réceptivité aux pensées, nous exercer à leur donner délibérément l'espace d'être là, simplement, comme elles sont, et d'être vues pour ce qu'elles sont : des événements discrets dans notre champ de conscience. *Entendre* nos pensées en pleine conscience peut, par analogie, nous aider à développer envers elles la même ouverture qu'envers les sons, à les laisser aller et venir sans nous entraîner dans le drame qu'elles créent.

> Il faut imaginer que l'esprit est à la pensée ce que l'oreille est aux sons.

Dans l'exercice suivant, nous pratiquons l'attention aux sons et à l'écoute (la pleine conscience de l'écoute) pendant un moment, avant de voir si nous sommes capable d'établir le

même type de relation avec les pensées et l'activité pensante. Nous créons ainsi les conditions optimales pour « fixer l'image » sur cette façon d'être attentif à l'expérience tandis que nous déplaçons notre centre d'intérêt des sons vers les pensées. Vous trouverez les instructions concernant cette pratique ci-dessous et dans le CD (plage 6).

➤ *Emporté par le flux des pensées*

Au cours de cet exercice, comme pendant les méditations, il se peut que notre esprit soit entraîné dans un flux de pensées particulier. Pour reprendre la métaphore du cinéma, c'est comme si l'esprit quittait son fauteuil pour se mêler à l'action du film, jouer un rôle dans l'histoire qu'il se contentait de regarder, l'instant d'avant, en pleine conscience. Quand vous sentez que cela s'est produit, constatez simplement que votre esprit s'est laissé prendre dans un flux de pensées et que votre conscience de l'instant présent est maintenant rétablie. Vous pourrez aussi noter les éventuelles réactions ou intensités émotionnelles liées à l'un ou l'autre des éléments de l'histoire, avant de raccompagner gentiment votre esprit à son fauteuil pour qu'il poursuive l'observation du jeu des pensées et des images. Si votre conscience s'évade ou se disperse trop souvent, si elle se laisse embarquer par les drames que produit votre pensée ou votre imagination, il est toujours possible de revenir aux sensations de la respiration dans le corps, pour ancrer délicatement votre attention et la stabiliser.

> Au début en tout cas, il est conseillé de ne focaliser son attention sur la pensée que pendant cinq minutes d'affilée.

Il est important de reconnaître que cette pratique est difficile ; nous sommes tellement habitué à vivre à l'intérieur de nos pensées au lieu de leur être attentif, que rester dans une relation consciente avec elles peut représenter un véritable défi.

La pleine conscience des sons et des pensées

- Pratiquez l'attention à la respiration et au corps décrite au chapitre 6, jusqu'à vous sentir suffisamment concentré.
- Faites passer votre attention de vos sensations physiques à votre ouïe – concentrez-vous sur vos oreilles, puis laissez votre conscience s'élargir pour englober la réception des sons quand ils se produisent, où qu'ils se produisent.
- Inutile de rechercher certains sons ou d'en choisir d'autres. Contentez-vous d'ouvrir votre esprit du mieux que vous pouvez, pour qu'il prenne conscience des sons, de quelque direction qu'ils proviennent – sons proches, sons lointains, sons devant vous, derrière, sur le côté, au-dessus ou en dessous – en ouvrant tout l'espace sonore autour de vous. Prenez conscience des sons évidents et des sons plus subtils. Prenez conscience des espaces entre les sons, et du silence.
- Soyez, autant que possible, attentif aux sons en tant que sons, en tant que pures sensations auditives. Quand vous découvrez que vous *pensez* à ces sons, reconnectez-vous directement avec leurs caractéristiques (force, timbre, hauteur et durée) sans en chercher le sens ou l'explication.
- Si vous constatez que votre conscience s'est détourné des sons du moment présent, tâchez de voir où elle s'est évadée ; reportez ensuite votre attention sur l'écoute des sons qui naissent et disparaissent.
- Quand vous êtes prêt, cessez de vous intéresser aux sons et mettez vos pensées au centre de votre conscience. De même que vous étiez attentif à chaque son – remarquant sa naissance, sa durée, sa disparition –, laissez maintenant, du mieux que vous pouvez, votre conscience discerner chaque pensée qui surgit, remarquant sa naissance, sa durée et sa disparition. Inutile de solliciter des pensées ou d'en chasser d'autres – laissez simplement celles qui se présentent aller et venir d'elles-mêmes, comme les sons allaient et venaient d'eux-mêmes.

- Vous trouverez peut-être utile d'imaginer que vos pensées arrivent à votre conscience sur un écran, comme au cinéma – vous êtes assis, vous regardez l'écran en attendant qu'une pensée ou une image se présente. Quand il en survient une, vous lui prêtez attention tant qu'elle reste « à l'écran », puis vous la laissez partir. Vous pouvez aussi voir vos pensées comme des nuages se déplaçant dans un vaste ciel bleu. Ils sont parfois gris, porteurs d'orages, et parfois clairs, duveteux. Ils envahissent parfois tout le ciel ; ils le dégagent parfois totalement, le laissant entièrement vide.
- Si certaines pensées sont porteuses de sensations ou d'émotions intenses, plaisantes ou déplaisantes, notez, autant que faire se peut, leur « charge émotionnelle » et leur intensité sans rien y changer.
- Si, à un moment ou un autre, vous sentez que votre esprit n'est plus concentré, qu'il se disperse ou se laisse régulièrement entraîner par votre pensée et votre imagination, tâchez de revenir à votre respiration et à la sensation de votre corps dans son ensemble, assis, en train de respirer, et servez-vous de ce recentrage pour stabiliser votre conscience.

Il faut aussi rester vigilant, pendant cet exercice, car la frontière est mince entre s'intéresser à ses pensées en tant qu'événements mentaux et être séduit par leur contenu et leur charge émotionnelle. On peut facilement se laisser piéger et convaincre qu'elles sont vraies, qu'elles sont nous et que nous sommes elles. Une fois « devenu » elles, nous risquons de glisser sur la pente savonneuse du mode « faire » et de nous retrouver en pleine rumination négative. Une relation aussi inédite à nos pensées peut être maintenue sans trop de difficulté pendant de brèves périodes de temps, mais il vaut mieux, au début en tout cas, ne pas prolonger l'exercice. Plus nous restons longtemps attentif à nos pensées, plus nous som-

mes susceptible d'être entraîné par elles, hypnotisé, et de perdre notre vision consciente.

Le professeur de méditation Joseph Goldstein décrit très clairement ce processus :

> Quand on se perd dans ses pensées, l'identification est forte. Les pensées s'emparent de l'esprit et l'entraînent, très vite et souvent très loin. On saute dans un train d'associations, sans savoir dans quoi on s'est embarqué et sans connaître, évidemment, sa destination. Pendant le trajet, on se réveille soudain et on prend conscience qu'on était en train de penser, qu'on s'est laissé balader. Et quand on descend du train, on se retrouve souvent dans un environnement mental différent du paysage de départ*.

Quand on se sent pris en otage et embarqué par un flux de pensées, il faut s'arrêter et rassembler ses esprits (chapitre 4) en se concentrant sur sa respiration et en se rappelant que chaque inspiration est un nouveau départ, chaque expiration un nouveau lâcher-prise.

Remarquer ses commentaires autocritiques

Même si nous ne pratiquons cet exercice d'attention à nos pensées que quelques minutes par jour, les occasions d'adopter cette nouvelle perspective sont innombrables. Plus nous pratiquons les différents exercices de méditation, plus nous allons savoir détecter nos réactions négatives : jugements sur ce qui se passe, critiques si nous ne ressentons pas ce que nous « devrions » ressentir ou si nous estimons que nous sommes « plutôt nuls » en méditation. C'est l'occasion idéale

pour se rappeler que jugements et critiques ne sont, eux aussi, que des pensées. Saurons-nous considérer ces habitudes de pensée comme de simples événements mentaux ? Pour nous y aider, nous pouvons nous rappeler quel type de relation nous entretenons avec nos pensées pendant nos exercices de pleine conscience. Prendre cette habitude nous permettra d'introduire cette relation à nos pensées dans des circonstances de plus en plus nombreuses, ce qui contribuera à nous libérer de leur emprise et nous permettra naturellement de discerner leur structure et leurs mouvements dans notre esprit. Avec le temps, nous développerons une conscience plus ouverte, plus vaste, capable d'embrasser tout ce qui surgit dans l'esprit ou le corps (y compris les pensées-jugements) et nous apprendrons à demeurer dans cette conscience.

Gilles a découvert que sa méditation quotidienne était fréquemment accompagnée du commentaire critique suivant : *Tu t'es encore distrait. Tu ne peux même pas rester concentré sur ta respiration pendant une demi-minute ? Quelle perte de temps ! Tu n'y arrives pas, c'est comme tout ce que tu entreprends. Tu ne peux donc rien faire de bien ? C'est quoi ton problème ?* Au début, il considérait ce commentaire comme une « interférence », dérangeante quoique familière, qui l'empêchait de poursuivre le « travail » de méditation consistant, selon lui, à garder son attention fermement concentrée sur sa respiration. Cela arrive à beaucoup de gens. Progressivement, nous finirons par comprendre que prendre conscience de ces habitudes de pensée *en tant que* pensées *est* la méditation. Comment y arriver ?

➤ *Donner un nom à ses habitudes de pensée négatives*

L'une des possibilités consiste à donner un nom aux habitudes de pensée qui s'imposent à nous. On peut les nommer « jugements dévalorisants » ou « esprit critique », ou les identifier comme des sous-personnalités : « mon saboteur interne »

ou « le censeur », etc. L'important est de nommer les thèmes qui interviennent à certains moments dans notre esprit. Idéalement, le nom choisi devrait nous aider à situer ces habitudes de pensée dans une perspective plus large et plus sage. Cela nous aidera à les voir avec un certain détachement, comme des visiteurs s'invitant fréquemment dans notre esprit, au lieu de les identifier comme des parties de nous-même ou de les confondre avec la voix de la vérité.

Gilles a choisi pour son ensemble de jugements critiques le nom de « censeur mental ». Par la suite, il a pu attendre ses visites et l'accueillir comme une vieille connaissance, sinon comme un ami. Il a pu laisser son censeur mental aller et venir, sans lui donner le pouvoir de déclencher la cascade de pensées dévalorisantes et négatives qu'il connaissait si bien.

➤ *Les pensées négatives dans le paysage de la dépression*

Identifier les pensées négatives en tant que structures mentales récurrentes peut nous aider à établir avec elles des relations plus objectives, moins personnelles. Ceux d'entre nous qui ont connu la dépression dans le passé peuvent même franchir un pas de plus en voyant leurs pensées négatives pour ce qu'elles sont bien souvent : des caractéristiques bien connues du paysage de la dépression. Elles ne donnent pas une lecture fiable de la vérité ni de la réalité.

Parmi toutes ces phrases, certaines vous sont-elles familières ? Si vous avez vécu des épisodes dépressifs, cette liste peut vous rappeler les idées noires qui dominaient votre esprit à ce moment-là. Et même si vous n'avez jamais été profondément déprimé, vous avez peut-être ce genre d'idées quand « ça ne va pas fort ».

Caroline, interrogée sur cette liste dans le cadre de notre programme, a répondu : « Je les ai toutes eues. » Et cet exercice lui a permis de découvrir une distinction cruciale :

Reconnaître ses pensées négatives automatiques

La liste suivante reprend les pensées automatiques, fréquemment évoquées par les personnes dépressives dont nous avons parlé au chapitre 1.

1. J'ai l'impression que le monde entier est contre moi.
2. Je ne suis bon(ne) à rien.
3. Je n'arrive jamais à rien, pourquoi ?
4. Personne ne me comprend.
5. J'ai déçu tellement de gens.
6. Je ne crois pas pouvoir continuer.
7. Je me sens mal dans ma peau.
8. Je n'ai pas de personnalité.
9. Ma vie ne va pas comme je voudrais.
10. Je me déçois tellement.
11. Je n'ai plus goût à rien.
12. Je n'en peux plus.
13. Je n'arrive plus à démarrer.
14. Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ?
15. J'aimerais être ailleurs.
16. Je n'arrive pas à m'organiser.
17. Je me déteste.
18. Je suis nul(le).
19. J'aimerais disparaître.
20. C'est quoi, mon problème ?
21. Je rate tout ce que j'entreprends.
22. Ma vie, c'est n'importe quoi.
23. Je suis un(e) raté(e).
24. Je ne m'en sortirai jamais.
25. Je me sens complètement impuissant(e).
26. Il faut que quelque chose change.
27. Je dois être taré(e).
28. Mon avenir se présente mal.
29. Ça n'en vaut pas la peine.
30. Je ne termine jamais rien.

En lisant cette liste, pensez à la crédibilité que vous accorderiez à chacune de ces pensées si elle vous venait à l'esprit MAINTENANT.
Ensuite, rappelez-vous l'époque où vous étiez au plus profond de la dépression et reprenez la liste. Pensez à la crédibilité que vous auriez accordée à chacune de ces pensées si elles vous étaient venues à l'esprit À CE MOMENT-LÀ.

« Quand j'étais en pleine dépression, je croyais dur comme fer à ces idées – c'était comme ça, à 120 % –, c'était "la vérité" et c'était sinistre. Mais maintenant – maintenant que je me sens bien la plupart du temps –, je n'ai plus très souvent ces idées et, quand elles me viennent, j'y vois l'écho lointain de ce qu'elles étaient à l'époque. Rétrospectivement, je me demande comment j'ai pu croire à tout ça. *Je ne m'en sortirai jamais* – oui, c'est ce que je ressentais, je n'avais absolument aucun espoir d'échapper à la dépression – et pourtant, me voilà ! je suis la preuve vivante que c'est possible. »

Cet exercice, très simple, a des implications profondes. Quand ces pensées nous viennent en période de dépression, elles ne sont pas perçues comme de simples idées. Elles sont porteuses de la vérité sur nous, sur notre valeur, sur l'état de notre vie. Mais dans la mesure où presque tous les dépressifs ont ce genre d'idées, on peut envisager cette hypothèse : elles font partie du territoire, du paysage de la dépression. Ce sont des symptômes de la dépression au même titre que les douleurs musculaires sont les symptômes de la grippe. Elles vont et viennent en tant que partie intégrante de la dépression. Vues sous cet angle, ces idées nous informent, mais pas comme nous pouvons l'imaginer. Elles nous renseignent sur les structures de pensée qui accompagnent la dépression, sur la manière dont un état dépressif peut affecter nos processus

mentaux. Et elles ne disent absolument rien de notre personne, ni du monde, ni de notre avenir.

> Les pensées négatives font partie du paysage de la dépression. Elles ne contiennent rien de personnel.

Cette manière de voir les pensées négatives est particulièrement bénéfique dans le cadre de thérapies basées sur la pleine conscience où plusieurs participants, en dépression ou sur le point d'en sortir, confrontent leurs expériences. Quand ils constatent que ces idées leur sont familières à tous, il se produit un phénomène remarquable. Beaucoup d'entre eux en concluent : « Cette dépression, ce n'est pas moi. » Toutes ces personnes se considèrent mutuellement comme « normales » – sympathiques, réconfortantes, drôles. Et chacune a pourtant eu, au plus profond du désespoir, cette conviction profonde : « C'est moi – moi seul(e) – qui ne vaux rien. » Mais, en découvrant que les autres ont les mêmes pensées négatives – auxquelles ils croient profondément – quand ils sont déprimés, ils se sentent soudain moins seuls. Et ils commencent à mesurer le pouvoir de la dépression, son effrayante force de persuasion. Quand ils étaient au fond du trou, ils croyaient *dur comme fer* être la personne la plus vile du monde, n'avoir qu'un avenir sinistre ; et puis, quelques semaines plus tard, en regardant en arrière ils se demandent, incrédules : « Comment ai-je bien pu penser cela ? »

> Nos contenus mentaux reflètent bien souvent notre humeur et notre mode de pensée, pas ce qui est, ni ce que nous sommes réellement. Les pensées ne sont pas des faits.

Si nous sommes capable de laisser nos pensées être vues et reconnues en conscience pour ce qu'elles sont, en *cet* instant

précis, notre relation avec elles sera transformée à l'instant *suivant*. C'est ainsi que nous pourrons nous libérer de leur contenu envahissant, pervers et douloureux.

Caroline avait toujours cru que pour annuler les effets destructeurs de ces pensées, il fallait les analyser. Et puis, subitement, pendant une session, elle a compris : « Tout ce travail d'analyse que j'essaie de faire, ça ne rend pas mes pensées moins terrifiantes. Ça les rend encore *plus* terrifiantes ! »

Grâce à la pratique de la pleine conscience, Caroline a entrevu la liberté que l'on peut acquérir en cessant de s'identifier à ses pensées, la liberté que donne le fait de rester, en conscience, spectateur de pensées qui vont et viennent dans l'esprit comme des nuages (ou des orages). Elle a pressenti ce qu'elle pouvait gagner en ne prenant pas trop personnellement des choses qui, en réalité, étaient des événements impersonnels et rarement porteurs de la vérité absolue. Ces découvertes lui ont permis de voir qu'elle n'avait plus besoin d'analyser ses contenus mentaux. Elle a compris que réfléchir l'entraînait trop facilement dans un labyrinthe sans fin de souvenirs et de soucis dans lequel elle se perdait.

« En fait, garder simplement tout ça en conscience est sans doute moins effrayant que de l'analyser, dit-elle. C'est une idée tout à fait neuve pour moi : *être avec* me fait plus de bien que l'analyser. »

> Intellectualiser et analyser ne sert à rien quand on est déprimé. Se souvenir que les pensées sont « seulement des pensées » est plus sage.

Apprivoiser ses pensées *et* ses émotions

Il est extrêmement précieux de savoir distinguer ses pensées négatives automatiques de ses autres schémas mentaux. Les repérer et les voir pour ce qu'elles sont nous permet d'interrompre le cycle de la dépression. Pourtant, ces pensées ne sont généralement que la partie visible d'un iceberg, qui doit nous alerter sur la présence d'une masse invisible plus importante. Car si nous voulons limiter le danger que constitue l'iceberg tout entier, il ne suffira pas de nous concentrer sur sa partie émergée. La dynamiter ne servirait qu'à en faire surgir une autre portion, et si nous voulons contourner l'iceberg en toute sécurité, mieux vaut vérifier la taille de la partie immergée plutôt que de calculer notre route pour éviter celle que nous voyons.

Bien qu'à l'évidence nos pensées affectent nos émotions, ces pensées elles-mêmes proviennent d'émotions sous-jacentes, moins perceptibles : la base de l'iceberg. Et ces émotions peuvent persister à la limite de la conscience, bien après que les pensées négatives issues d'elles sont nées, ont traversé notre esprit et disparu. Il est donc fort utile, une fois reconnue la présence de pensées en tant qu'événements mentaux, d'aller sous le niveau de la pensée et de travailler sur ce que ressent directement le corps – émotions provenant d'expériences désagréables (sentiment de colère par exemple) ou sensations physiques (tension dans les épaules par exemple). Pour ce faire, on porte une attention amicale et fine à chaque aspect des émotions ressenties, du mieux que l'on peut, en pratiquant les méditations décrites au chapitre 7. On notera peut-être des transformations rapides – un sentiment de colère se muant en souffrance, puis en tris-

tesse, par exemple. Nous reprendrons ces exercices au chapitre 9 et au chapitre 10.

> La clé, pour se libérer de la peur*, consiste à quitter l'histoire concoctée par notre esprit, pour entrer directement en contact avec les sensations qu'elle provoque – saisissement, oppression, brûlure, tremblements... En fait, cette histoire – tant que nous restons vigilant et évitons de nous laisser engloutir – peut servir d'issue à la peur elle-même. Pendant que notre esprit continue à produire des pensées sur ce qui nous fait peur, nous pouvons reconnaître ces pensées pour ce qu'elles sont et plonger en dessous autant de fois qu'il est nécessaire pour nous connecter avec ce que ressent notre corps.
>
> Tara BRACH.

Il est particulièrement malaisé d'explorer les liens entre pensées et émotions quand nos pensées concernent un événement passé douloureux ou un problème actuel non résolu qui semble réclamer une action immédiate. Dans ces moments-là, les pensées semblent avoir un vrai pouvoir sur nous. L'attitude la plus efficace n'est pas de les négliger mais de les voir clairement, en conscience. Quand on laisse aller et venir les pensées, on reste libre de déterminer lesquelles sont pertinentes, ou même justes et bonnes : lesquelles écouter, croire et prendre pour point de départ de l'action ; et lesquelles reconnaître comme inadéquates, inutiles, et laisser s'éloigner.

> Il est très difficile de voir clairement que nos pensées sont des événements mentaux quand elles concernent un événement douloureux du passé ou quand notre cerveau nous dit qu'il s'agit de problèmes non résolus, à traiter en priorité.

En faisant ce travail, on apprend combien il est important de recourir à la pleine conscience chaque fois qu'une alerte signale la présence de pensées et d'émotions négatives. Dans ces moments-là, on est tenté de détourner son attention des pensées et émotions déplaisantes pour la reporter sur un objet plus rassurant, la respiration. Mais il est plus judicieux de s'interrompre un moment, le temps d'aborder ces pensées négatives avec une conscience amicale, curieuse de ce qu'elles sont : *Ah ! vous voilà ; voyons un peu à qui j'ai affaire.* On développe ainsi une nouvelle façon de les envisager, on peut les voir de plus en plus comme des événements mentaux passagers. On se donne aussi une meilleure chance de mieux connaître le *contenu* de ces messages récurrents. Et cette attitude d'ouverture, de curiosité et d'exploration active dans notre cerveau le « mode de l'approche ». Ce mode de l'approche va neutraliser le « mode de l'évitement » et avoir sur notre esprit une influence stabilisante qui l'empêche de nous entraîner dans les méandres de la réflexion.

Identifier et nommer nos schémas de pensée récurrents est une façon de nous aider à voir les « bandes magnétiques de notre esprit » pour ce qu'elles sont. Quand elles se mettent à défiler, nous pouvons nous dire : « Ah ! je la connais celle-là, c'est la bande "je suis un raté" ou la bande "je ne serai jamais heureuse". » Cela ne va pas nécessairement la faire taire ; ou si elle se tait, ce ne sera pas définitif ; elle se fera entendre à nouveau. Mais nous la considérerons alors d'une manière différente : comme un fait contre lequel nous ne pouvons pas grand-chose, comme une « bande enregistrée », erronée, qui tourne dans notre esprit et continuera à nous importuner jusqu'à ce que les « batteries » soient vides et qu'elle s'arrête d'elle-même.

Et le plus beau, c'est qu'elle cesse effectivement de tourner, sans effort ni combat de notre part, quand nous sommes capable de voir, identifier, comprendre clairement ce qui se passe

et de l'accepter. La compréhension est la clé de la libération. Telle est la principale caractéristique de la conscience et de la claire voyance. Elle s'incarne et se vit par la pratique de la pleine conscience, que nous pouvons cultiver jour après jour. Certes, cela implique une bonne dose de discipline, mais cette discipline, la volonté de regarder et de voir vraiment, est un cadeau très précieux que nous pouvons nous offrir.

Au-delà des pensées et des émotions : la conscience sans objet

Jusqu'ici, nous avons décrit successivement les exercices de méditation tels qu'ils sont enseignés dans le programme de la pleine conscience, et dans le même ordre : pleine conscience du goût, pleine conscience du mouvement de la respiration, pleine conscience des sensations du corps, en position allongée d'abord, puis par des étirements, en mouvement, en marche ; pleine conscience des émotions plaisantes, déplaisantes, neutres ; pleine conscience de l'aversion ; pleine conscience des sons et pour finir, pleine conscience des pensées et des émotions. Chacune de ces pratiques nous invite à centrer notre attention sur un aspect particulier de notre expérience. Nous développons ainsi progressivement notre capacité à la pleine conscience, pour acquérir les aptitudes qui peuvent nous libérer du malheur et de la dépression.

Tous ces exercices développent donc notre conscience en relation avec un objet d'attention précis. Tous éclairent différents aspects de notre vie et de notre paysage intérieur. Mais ces divisions sont assez arbitraires ; la conscience que nous avons cultivée est la même, qu'elle soit centrée sur la respiration, le goût, les sensations physiques, les pensées ou les émotions.

L'exercice suivant unifie toutes ces strates séparées et révèle qu'elles sont en réalité les éléments d'un tout. C'est la pratique de la conscience sans objet. Et c'est le dernier exercice formel que nous vous proposerons. Dans le chapitre suivant, nous verrons comment les capacités de pleine conscience développées par la pratique formelle peuvent être sorties de ce contexte protégé, pour être utilisées dans le cadre informel et difficile de la vie quotidienne. C'est là que nous en avons un besoin urgent et qu'elles peuvent nous être le plus utiles.

Pour commencer à développer la conscience sans objet dans un exercice formel, on peut la pratiquer pendant quelques minutes à la fin de n'importe lequel des exercices proposés (comme il est dit à la fin de la plage 6 du CD). Il est possible de passer instantanément à la conscience sans objet pendant une pratique, en laissant simplement son attention abandonner tout objet. Cela peut sembler facile, mais en réalité c'est très difficile, car on n'a plus d'objet sur lequel se concentrer. On demeure simplement dans la conscience, sans diriger son attention vers rien, rien d'autre que la conscience elle-même. On n'a pas besoin de penser qu'on est en train de méditer, ou même qu'il y a encore un « je » pour méditer. Elles seraient reconnues par la conscience en tant que pensées, et dans ce processus de reconnaissance, vouées à disparaître, comme des bulles de savon.

Pratiquer cet exercice permet d'acquérir une conscience de plus en plus précise de la distinction entre les objets de l'attention et l'espace de la conscience dans lequel se produisent toutes nos expériences. Les objets peuvent être vus comme des corps célestes disséminés dans l'espace. Dans la conscience sans objet, nous devenons l'espace qui contient tout ce qui peut s'y matérialiser momentanément. La conscience, comme l'espace, est infinie, sans frontières ni limites. Nous sommes invité à nous installer dans cette conscience, à

La conscience sans objet

Au début, il peut être sage de s'y exercer pendant de brefs moments, en revenant à la respiration ou un autre objet d'attention dans les intervalles. S'il paraît simple de rester assis sans se fixer sur aucun objet, d'être la conscience elle-même, d'être la connaissance, ce n'est pas si facile. Mais avec le temps et la motivation, on peut maîtriser cette pratique et l'apprécier de plus en plus.

On commence par porter son attention sur la respiration, puis on laisse le champ de conscience s'élargir pour englober l'un ou l'autre des objets suivants : sensations physiques (dont la respiration), sons, pensées, émotions.

Ensuite, quand on s'y sent prêt, on voit s'il est possible d'abandonner un objet d'attention particulier, la respiration par exemple, ou une catégorie d'objets d'attention, comme les sons ou les pensées, et de laisser le champ de conscience s'ouvrir à ce qui peut surgir dans le paysage de l'esprit, du corps, du monde. On reste simplement dans la conscience elle-même, prêt à appréhender ce qui se présente d'instant en instant. Cela peut inclure la respiration, les sensations corporelles, les sons, les pensées, les émotions. Autant que faire se peut, on reste simplement assis, complètement éveillé, sans s'attacher à quoi que ce soit, sans chercher quoi que ce soit, sans avoir d'autre programme que d'incarner l'état de veille.

Cet exercice invite à être complètement ouvert et réceptif à ce qui peut survenir dans le champ de la conscience, de même qu'un miroir vide reflète ce qui se présente devant lui, sans rien attendre, sans rien retenir ; à être la conscience elle-même, présente à l'ensemble du champ d'expérience qu'est l'instant, dans une immobilité totale.

être la connaissance, la connaissance non conceptuelle qu'est la conscience pure. La conscience elle-même est exempte de toute souffrance, bien qu'elle contemple la souffrance avec une empathie profonde. Elle nous permet, une fois que nous l'avons suffisamment pratiquée, d'y installer nos expériences les plus difficiles, les plus douloureuses. Nous pouvons même faire cette découverte étrange mais profonde : notre conscience est libre, intrinsèquement « une », et c'est la voie de la connaissance profonde.

CHAPITRE 9

La pleine conscience dans la vie quotidienne

Trouver un espace de respiration

> « Pratiquer l'attention consciente n'est ni difficile ni complexe ; *penser* à le faire, voilà le vrai défi*. »
>
> Christina FELDMAN.

Ceux d'entre nous qui s'efforcent de cultiver la pleine conscience dans leur vie de tous les jours découvrent tôt ou tard que c'est précisément dans les moments où ils en auraient le plus besoin qu'ils ont le plus de mal à l'exercer. Quand on est sous pression, quand ça va mal, quand on n'a pas une minute à soi, il est particulièrement difficile d'être conscient et attentif.

Pourtant, la pleine conscience est aussi importante, sinon plus, au quotidien que dans les moments où on la pratique délibérément. On peut même dire que la vie quotidienne en est elle-même la pratique ; il n'y a pas de moment où nous ne serions pas plus vivant et plus présent si nous étions plus conscient. Le vrai travail de la pleine conscience commence donc avec la vie elle-même, dans ses hauts et ses bas, ses tours

et ses détours. Et surtout dans les situations difficiles, quand on a l'esprit dispersé. C'est alors qu'on a le plus besoin de la stabilité, de la clarté, de l'ouverture que procure la pleine conscience. Dans ce chapitre, nous rassemblerons les fils de tout ce que nous avons appris jusqu'ici pour voir comment nous pouvons insérer nos découvertes dans le tissu de la vie, jour après jour.

Le programme de réduction du stress par la pleine conscience (MBSR) p. 24 et la thérapie cognitive par la pleine conscience (MBCT) p. 21 insistent dès le début sur l'importance de la pratique quotidienne de la pleine conscience. Ils nous invitent à porter notre attention sur des habitudes comme se brosser les dents, nourrir le chat, sortir la poubelle (chapitre 3), et marcher (chapitre 4) ; à nous servir de nos sensations physiques pour rester conscient et présent à chaque instant (chapitre 6) ; et à « respirer avec » chacune de nos expériences pour en augmenter la conscience. Le programme de thérapie cognitive par la pleine conscience propose, en outre, un outil spécifiquement destiné à diriger notre attention sur nos actes quotidiens, notamment dans les moments critiques où notre humeur se dégrade. Cet outil est une mini-méditation appelée « trois minutes d'espace de respiration ». C'est le premier exercice à pratiquer chaque fois que nous sommes confronté à une situation ou une émotion difficile.

> Les trois minutes d'espace de respiration sont la première étape de réponse aux situations et émotions difficiles auxquelles on se trouve confronté dans un moment spécifique.

Tout l'enseignement de notre programme est concentré dans cet exercice. Parmi les participants à nos sessions, nombreux sont ceux qui considèrent cette pratique comme la plus utile de toutes. Chaque fois que nos tâches quoti-

diennes sollicitent la pensée critique du mode « faire », cet exercice permet de passer rapidement et efficacement au mode « être ».

Vous pouvez peut-être commencer par lire les instructions qui suivent, puis faire immédiatement l'exercice. Vous pouvez aussi écouter les instructions du CD (plage 7). Essayez de passer une minute sur chacune des trois étapes ou, si vous préférez, de varier les durées (en vous attardant sur l'étape 2, par exemple).

Au début, il est bon de pratiquer l'exercice de façon formelle, donc pendant trois minutes, trois fois par jour. Mais quand vous le maîtriserez bien, vous pourrez le faire n'importe quand, n'importe où, le temps d'une ou deux respirations, ou pendant cinq-dix minutes, selon les circonstances. Vous verrez qu'on prend rapidement l'habitude d'y recourir dans toutes sortes de situations, quand on ressent des tensions ou crispations dans le corps, par exemple, ou quand on se sent dépassé par les événements. Il permet de voir clairement, par la connaissance directe, ce qui se passe. Il ouvre un espace à partir duquel choisir en conscience ce qu'il convient de faire dans une situation donnée.

À la première étape de l'exercice, il est demandé de s'installer dans le moment présent et de couper le pilote automatique : de sortir du mode « faire ». On quitte délibérément ses habitudes de jugement critique ; on cesse de vouloir aller autre part que là où on se trouve. On bride sa tendance habituelle à arranger ce que le mode d'action mental pense devoir arranger. On porte simplement son attention consciente sur ce qui est là, dans l'instant, tel que c'est.

Il peut être très difficile de maintenir cette attitude ouverte de reconnaissance et d'attention. Les vieilles habitudes de pensée ont vite fait de nous reprendre et de nous distraire. On passe donc à la deuxième étape pour recentrer l'esprit sur un seul objet : la respiration, les sensations à l'inspiration et à

Les trois minutes d'espace de respiration

Première étape : la prise de conscience

Commencez par adopter une position droite, pleine de dignité, que vous soyez assis ou debout. Fermez les yeux, si possible. Puis, en portant votre attention sur ce que vous éprouvez, posez-vous la question : Où en suis-je, ici et maintenant ?

• Quelles *pensées* occupent mon esprit ?

Tâchez d'en cerner au mieux la teneur, de les mettre éventuellement en mots.

• Quelles *émotions* m'habitent ?

Guettez tout sentiment d'inconfort, toute émotion déplaisante, reconnaissez leur présence.

• Quelles sont mes *sensations physiques* ?

Faites rapidement un examen intérieur pour repérer d'éventuelles tensions ou contractions.

Deuxième étape : le recentrage

Recentrez ensuite votre attention sur les sensations physiques de la respiration.

Portez l'attention sur la paroi abdominale... sentez comment elle s'élève à l'inspiration... comment elle s'abaisse à l'expiration.

Suivez le mouvement de chaque inspiration jusqu'au bout, de chaque expiration jusqu'au bout pour bien vous ancrer dans le présent.

Troisième étape : l'expansion

Élargissez ensuite votre champ de conscience autour de la respiration pour y inclure la sensation de votre corps tout entier, de votre posture, de vos expressions faciales.

Si vous découvrez des sensations d'inconfort, de tension ou de résistance, « respirez dedans » à chaque inspiration, expirez depuis elles à chaque expiration et détendez-vous, ouvrez-vous. Vous pouvez aussi vous dire, à l'expiration :

Oui… ce qui est là est déjà là : j'accepte de le ressentir.
Ensuite, et dans la mesure du possible, poursuivez votre journée avec cette même conscience élargie.

l'expiration. Cela nous aide à calmer notre esprit et à rester dans l'ici et maintenant.

Une fois recentré, on passe à la troisième étape : élargir le champ de conscience pour y inclure l'ensemble de son corps. On entre alors dans l'espace du mode « être », et, dans la mesure du possible, on y reste en reprenant ses activités. Ces trois étapes nous aident à passer du mode « faire » au mode « être ».

L'espace de respiration a été mis au point pour permettre *un changement d'attitude délibéré face à ce qui se passe*, à n'importe quel moment. Dans une situation potentiellement difficile, ce passage d'un mode à l'autre peut être crucial pour trouver la réponse juste et efficace. C'est pourquoi cet exercice est le plus structuré et le plus directif de tous ceux que nous avons décrits jusqu'ici. Il est notamment important d'adopter une posture bien particulière et de se rappeler qu'il y a trois étapes différentes à respecter (en les nommant, par exemple : première étape, deuxième étape, troisième étape). Ce n'est pas par hasard que nous conseillons cette approche structurée des instructions données. Plus un exercice est court, plus il a tendance à se transformer en une simple parenthèse dans une crise, au lieu de constituer un changement radical d'attitude.

Vous trouverez peut-être utile de vous représenter le chemin parcouru par votre attention sous la forme d'un sablier. Un sablier a une large ouverture, un col resserré et une large base. Première étape, on s'ouvre à l'expérience telle qu'elle est ; deuxième étape, on concentre son attention sur sa respi-

ration ; troisième étape, on s'ouvre à la sensation de son corps.

> Pendant l'espace de respiration, pensez que votre attention parcourt un chemin en forme de sablier.

L'espace de respiration doit avoir le tranchant et la précision d'une épée maniée avec compassion, pour stopper le mode « faire » et donner accès à une alternative forte et bénéfique. La pratique de cet exercice nous rend plus libre de choisir la meilleure réponse possible à ce qui nous arrive, dans notre vie intérieure ou extérieure, au moment où cela se produit.

L'espace de respiration crée un lien explicite entre les pratiques formelles décrites dans les chapitres précédents et la vie de tous les jours. Telle une aiguille à broder, il reprend les fils de ce que nous avons appris pour les faire passer dans le tissu du quotidien. La deuxième étape, le « recentrage », est comme une version concentrée de la respiration en pleine conscience (chapitre 4). La troisième, l'« expansion », fait écho à la pratique de l'élargissement du champ de conscience pour y inclure le corps (chapitre 6) et les difficultés (chapitre 7). La signification de la première étape est sans doute moins apparente, c'est pourquoi nous allons maintenant l'examiner de plus près.

Conscience et reconnaissance

L'objectif de la première étape est d'utiliser le pouvoir de l'attention consciente pour :

- nous dégager du mode « faire » ou de la rumination,
- glisser dans le mode de l'émotion/sensation/connaissance/être,

– observer en témoin nos pensées, émotions et sensations physiques depuis notre état de conscience élargie.

Ce n'est pas parce que l'exercice s'appelle « espace de respiration » qu'il faut se concentrer immédiatement sur la respiration. La première étape ne la mentionne même pas. Elle nous invite à prendre conscience de notre posture et nous permet d'exprimer, à travers elle, le sentiment de notre dignité et la volonté de prendre position dans notre vie, dans notre corps, autant que nous en sommes capable dans l'instant. Ce faisant, nous « accordons notre instrument », afin de couper le pilote automatique pour devenir sensible à ce qui se passe ici et maintenant. Il est impossible d'entrer dans la conscience sans sortir de ses automatismes.

Nous sommes ensuite invité à tourner notre attention vers nous-même pour reconnaître nos pensées, nos émotions et nos sensations physiques du moment, *dans cet ordre-là*. Les pensées d'abord, car c'est souvent ce qui mobilise notre esprit au début de l'exercice. Et les sensations du corps en dernier, car elles nous entraînent tout naturellement vers la respiration, objet de la deuxième étape. Vous serez peut-être surpris d'apprendre que la décomposition de l'expérience en ces trois aspects – pensées, émotions, sensations – a en elle-même une grande importance. Car si l'on perçoit le plus souvent une expérience désagréable comme « un coup dur », « un sale tour » ou « un mauvais moment à passer », bref un tout indifférencié dont on veut se débarrasser, on découvre généralement, en y regardant de plus près, qu'il s'agit d'un conglomérat de pensées, d'émotions et de sensations. Et prendre conscience de chacun de ces éléments séparément peut être extrêmement précieux, car l'esprit répondra de manière inédite et plus créative à la perception d'une mosaïque complexe d'expériences distinctes qu'il ne l'aurait fait à la perception d'un bloc uniforme et détesté.

> Séparer délibérément une expérience déplaisante en ses composants (pensées, émotions sensations) permet à l'esprit de répondre de façon plus créative qu'il ne le ferait s'il percevait un événement comme un tout impénétrable et écrasant.

Comme bien d'autres participants au programme, Manuel a d'abord compris l'importance de décomposer ce qu'il ressentait en remplissant le « Semainier des événements agréables et désagréables » décrit au chapitre 11. Étant lui-même psychologue, il savait, intellectuellement, qu'il fallait opérer cette séparation en trois, mais, pratiquant l'exercice, il a été stupéfait par l'expérience : il était soudain capable de ressentir ses expériences désagréables comme des magmas de pensées, d'émotions et de sensations physiques. S'identifiant moins aux réponses qu'il donnait aux événements déplaisants, il y a trouvé plus de légèreté, d'espace et de liberté face aux situations.

La première étape de l'espace de respiration permet d'appliquer le même changement de perspective, à un degré ou un autre, à tout ce que nous vivons.

Elle permet également de reconnaître pleinement ce que nous ressentons à tel ou tel moment, comme l'a découvert Pascal :

« J'étais en voyage d'affaires, et ma femme m'accompagnait. Le soir précédant ma réunion, je repassais quelques effets pendant que ma femme lisait, à l'autre bout de la chambre, derrière moi. J'étais fatigué et un peu inquiet quant au déroulement de cette réunion. L'avais-je assez bien préparée ?

« J'ai senti dans mon esprit un vague ressentiment. J'étais là, en train de repasser, alors que j'aurais pu me préparer pour le lendemain si ma femme avait bien voulu m'aider. Mais elle restait là, à lire. Je savais bien que ce n'étaient pas des pensées

très utiles – je me considère comme un "homme moderne" qui prend soin de ses propres affaires. Je me suis dit que ma femme avait absolument le droit de profiter de ces vacances, et qu'il était juste que je fasse moi-même mon repassage. Mais quelque chose, en moi, n'était pas satisfait de cet état de choses. Et une autre pensée a surgi. *C'est une réunion très importante – et une situation où je ne devrais pas repasser mais me préparer. Pourquoi ne s'en rend-elle pas compte ? Pourquoi ne propose-t-elle pas de m'aider ?* Le ressentiment et l'irritation montaient rapidement en moi.

« Le professeur de méditation vietnamien Thich Nhat Hanh dit que chaque activité, aussi humble soit-elle, doit être faite pour elle-même – et non pour s'en débarrasser et se précipiter sur une autre occupation. C'était l'occasion rêvée pour mettre cet enseignement en pratique. *Me concentrer sur mon repassage… la texture du tissu, l'odeur de la vapeur, le mouvement du fer.* Mais une nouvelle pensée a surgi. Non ! Je ne devrais pas être obligé de pratiquer la pleine conscience pour repasser ! Je ne devrais pas être obligé de faire ce repassage, point. J'ai essayé de me concentrer à nouveau, en serrant mentalement les dents. *Pense à ton repassage, l'odeur de la vapeur, la douceur du tissu !* Rien à faire. Mes "mauvaises pensées" revenaient sans cesse.

« C'est alors que je me suis souvenu de l'espace de respiration. La première étape ne consiste pas à se concentrer, mais à reconnaître ce qui est. Je me suis rendu compte que j'essayais d'utiliser la méditation pour changer les choses ; je n'avais pas reconnu la situation dans son ensemble ! Il y avait le repassage, il y avait mon ressentiment, il y avait mes pensées. Reconnaître ce qui était voulait dire permettre à tout ce qui était là d'être là et, en élargissant l'espace de la respiration, pouvoir me dire : *Oui, ce qui est là est déjà là, je l'accepte.* Cela voulait dire cesser de vouloir être politiquement correct, et reconnaître que, dans l'instant, j'éprouvais vraiment du res-

sentiment – me dire : *Oui, c'est ce que je ressens, je l'admets.* Mais c'était dangereux, parce que c'était permettre à mon ressentiment de m'envahir tout entier.

« Et puis, curieusement, il est parti. Pourquoi ? Parce que pour la première fois depuis le début de cette petite scène, j'avais reconnu l'ensemble de la situation : j'avais vu ce qui se passait réellement au lieu de rester bloqué sur ce qui *aurait dû*, selon moi, se passer.

« La suite a démontré que je n'avais pas besoin de préparer la réunion. Pendant la nuit, des gens sont entrés dans notre chambre d'hôtel et nous ont volé pratiquement toutes nos affaires : ordinateurs, agendas, cartes de crédit et argent. Et pendant la réunion du lendemain, ni mon repassage ni mon degré de préparation n'avaient plus autant d'importance. »

Pascal a donc constaté que sa reconnaissance des faits n'était que partielle. Il tentait d'utiliser l'exercice pour fuir ou dissiper sa mauvaise humeur. Mais son humeur n'a changé que quand il a pu garder en conscience tous les aspects de ce qui se passait, y compris son ressentiment. Comme nous l'avons vu au chapitre 7, il est essentiel de passer du rejet de la situation à son acceptation, *parce qu*'elle est déjà là. Souvent, cette reconnaissance pleine et entière de ce qui est peut suffire, comme l'a découvert Pascal en acceptant de suivre le processus. La première étape de l'espace de respiration fournit une façon structurée, systématique, de reconnaître de bon cœur ce qui est vécu. Les étapes suivantes permettent de consolider et de stabiliser ce changement de perspective.

> Privilégier la simple reconnaissance de ce qui se passe à la réflexion sur ce qui devrait se passer suffit parfois à transformer notre expérience.

Comment utiliser l'espace de respiration

Cet exercice comporte un écueil potentiel dont il faut se méfier. On a facilement tendance à considérer sa pratique comme une simple parenthèse, un bref moment de prise de distance et de détente, avant la reprise de nos activités. Bien que cette façon de l'envisager puisse procurer un bénéfice à court terme, elle n'est pas aussi utile, à long terme, qu'un vrai passage du mode « faire » au mode « être », parce qu'elle ne libère pas de la tension, du stress. Il vaut mieux voir l'espace de respiration comme une vraie prise de conscience de ce qui se passe dans l'instant, une occasion de découvrir la routine dans laquelle on est enfermé et d'en sortir, afin d'établir un autre type de relation avec les difficultés du moment.

Quelle différence y a-t-il, entre faire une pause et pratiquer l'espace de respiration ? Voyons-le à travers une analogie. Il nous est tous arrivé d'être surpris par une averse soudaine et de nous réfugier sous un porche pour éviter d'être trempé. On est content d'avoir échappé à la pluie. On reste à l'abri un moment en espérant qu'elle va s'arrêter. On est au sec, mais si l'averse continue, il va bien falloir l'affronter ; ce qu'on voudrait éviter est toujours là. On peut alors quitter son abri au pas de course, en maudissant la pluie qui nous transperce jusqu'aux os.

> Pratiquer l'espace de respiration, c'est plus que faire une pause.

Mais on peut aussi écrire le scénario autrement : on se met à l'abri, on y reste un moment, sachant qu'on va devoir se faire mouiller et pas vraiment ravi par cette perspective. On remarque qu'on espère la fin de l'averse mais, voyant qu'elle

n'arrive pas, on se dit qu'il ne sert à rien de s'énerver, de redouter d'être trempé, car cela ne fait que rendre la situation un peu plus désagréable. On cesse donc d'espérer que ça va s'arranger et on quitte son abri, en s'offrant à la pluie et en acceptant la situation telle qu'elle est. Cette approche nous permet de la vivre autrement. On découvre par exemple qu'il y a quelque chose de beau dans la manière dont les gouttes rebondissent sur tout ce qu'elles touchent. Il pleut toujours. On est probablement de plus en plus mouillé, mais cette relation à ce qui se passe transforme complètement l'expérience.

Cette analogie permet de comprendre les différentes manières de pratiquer l'espace de respiration : soit on tente d'échapper à une situation difficile, en espérant qu'elle prendra fin, soit on la regarde en face et on modifie sa façon de la considérer. L'espace de respiration est plus qu'une parenthèse, un moment où l'on se met à l'abri, en serrant les dents et en espérant que l'orage va passer. En arrêtant le pilote automatique, on s'autorise à prendre conscience de tous les aspects de l'ici et maintenant en tant qu'objets d'attention. Cela inclut la respiration, les sensations corporelles et le méli-mélo de nos émotions et pensées. On découvre alors que la conscience de tous ces éléments peut nous révéler une perspective inédite et transformatrice. On a soudain une vue plus large de la situation au lieu de s'y sentir piégé. C'est ce que raconte Élise à propos de l'espace de respiration :

« Je pratique cet exercice surtout quand je suis sous pression, qu'il se passe des choses et que je veux me recentrer… *Ah, voyons voir, ma respiration…* et puis je commence. La semaine dernière, j'ai dû le faire plusieurs fois, j'étais de mauvaise humeur, je voyais tout en noir. C'est généralement de cette façon que la dépression commence chez moi. Donc, pour me reprendre et sortir de cette humeur sombre, je m'arrête simplement une seconde, juste le temps de m'ancrer là où je suis et d'y rester, au lieu de réagir. »

Élise a découvert qu'elle n'est pas obligée de réagir à ses états en croyant qu'ils reflètent la réalité de ce qui va se passer :

« Avant, quand je me sentais déprimée, je pensais : *Ça ne changera jamais… C'est fichu.* Maintenant, c'est un peu différent… je suis capable de me dire : *Allez, tiens bon ; ce n'est pas encore fini.* Dans certains cas, ça n'a même pas encore commencé, alors je me dis : *Restons là et voyons ce qui se passe réellement* – au lieu de laisser ma tête décider pour moi. »

Il faut un peu d'entraînement pour que les trois minutes d'espace de respiration deviennent un moyen pratique, efficace, de faire une pause et de se recentrer dans des circonstances déstabilisantes. C'est pourquoi il est utile de commencer par le pratiquer à des moments précis, trois fois par jour, pendant une semaine. Cela permet ensuite de l'utiliser chaque fois que le besoin s'en fait sentir, notamment dans les moments de stress.

À force de le pratiquer, l'espace de respiration deviendra peu à peu le véhicule d'autres pratiques de méditation formelle dans notre vie quotidienne. Et il ne doit pas être réduit aux « trois minutes » de son titre, mais adapté, dans sa forme et sa durée, à chaque circonstance particulière. Quand c'est possible, on peut s'offrir le luxe de le pratiquer pendant trois bonnes minutes, avec les yeux fermés si l'on veut. Mais quand on est au beau milieu d'une dispute, coincé dans un embouteillage ou une réunion, en train de faire ses courses au supermarché, on l'adapte de façon souple et créative aux réalités du moment. On peut être obligé de garder les yeux ouverts, de compresser l'exercice en moins d'une minute, ou de centrer son attention sur le rythme de ses pas et non sur sa respiration. Le plus important est de bien comprendre ce qu'on est en train de faire. Et savoir que l'on peut recourir à cet exercice suffit déjà à affecter profondément différents aspects de notre vie.

En pratiquant régulièrement l'espace de respiration, on peut découvrir qu'en quittant le pilote automatique et en passant aux deux autres étapes, on fait progressivement passer la pleine conscience dans son quotidien. Cela nous aide à gérer adroitement les aspects difficiles ou déprimants de notre vie et à mieux apprécier les nombreux aspects positifs qu'elle nous offre et qui, autrement, nous auraient échappé.

➤ *Ne pas essayer d'arranger les choses*

Comme toutes les pratiques de méditation, l'espace de respiration demande un certain effort. Mais en voulant le réussir à tout prix, on ne fait qu'en augmenter la difficulté, comme en témoigne Sonia – qui trouvait l'exercice trop court. « J'étais obsédée par l'idée qu'il devait faire trois minutes, explique-t-elle ; donc, j'avais l'impression de devoir me dépêcher, de ne pas oublier ce dont je devais me souvenir, de m'installer dedans, tout ça, et je finissais par paniquer à l'idée de dépasser les trois minutes. Impossible de me détendre. »

L'espace de respiration peut devenir une source d'aversion si on le pratique dans l'espoir d'arranger les choses. Sonia l'a compris quand elle s'est rendu compte qu'elle voulait à toute force le « faire bien » pour qu'il « marche » et lui rende son calme. Elle a alors décidé de modifier son approche en se disant : *Bon, rappelle-toi qu'il n'y a pas de but à atteindre. Tout ce que tu as à faire c'est noter intérieurement ce qui se passe – pensées, émotions, sensations –, penser à ta respiration, à ton ventre, puis élargir ton champ de conscience pour y englober le corps tout entier. Si je fais ça, parfait. J'ai fait ce que j'avais à faire. Le reste suivra de lui-même.*

Pour Sonia, comme pour nous tous, le défi de cet exercice consiste à nous y projeter autant que nous le pouvons, en n'oubliant jamais que seule compte notre orientation vers l'instant présent, que l'important est *ce que nous y mettons*. Ce que nous en retirons, nous ne pouvons en décider. Cela fait

partie de l'aventure qui consiste à s'observer avec amitié et à voir ce qui se passe quand on s'arrête et quand on plonge en soi comme ça, au beau milieu de la journée. Rien de plus. Donc, si l'on est assailli par des idées telles que *Ça ne marche pas* ou *Je n'ai pas le temps* ou *Il est évident que je n'y arriverai pas*, on commence à voir que *ces pensées sont exactement ce dont on doit prendre conscience et exactement ce qu'on doit reconnaître*. Si notre motivation est de nous réveiller à la vie, il suffit de penser à faire l'exercice, d'en prendre le temps, et de nous y consacrer entièrement, du mieux que nous pouvons, dès que le besoin s'en fait sentir. On pourrait dire que chacun est responsable des *intrants*. Quant aux résultats, il est inutile de s'en préoccuper, de se demander si ça « marche ». Nous sommes invité à être patient, à persévérer dans notre pratique et à voir ce qui se passe.

> Dans l'espace de respiration, comme dans tout exercice de méditation, si l'on se fixe un but à atteindre, on quitte le mode « être » pour revenir au mode « faire ».

Au cours des semaines suivantes, Sonia a décidé de pratiquer l'espace de respiration dans une attitude plus souple de *laisser faire*, sans vouloir « réussir », sans espérer un résultat quelconque. Lors de la session suivante, elle nous a fait part de son étonnement. « J'ai remarqué des sensations, dit-elle. Qu'elles aient été là avant ou qu'elles soient entièrement nouvelles, je n'en sais rien. Mais je ressens effectivement les sensations de l'anxiété comme jamais auparavant. Je crois bien qu'elles ont toujours été là. »

Garder en conscience les sensations physiques de l'anxiété a permis à Sonia de les ressentir d'une façon nouvelle et d'en voir certains aspects qu'elle ignorait. Elle en parle comme d'un « flux et reflux ». « Mon corps me les signale, dit-elle, et je peux ensuite me concentrer sur eux, sentir ce qui se passe,

vous voyez ? Je n'avais jamais vraiment prêté attention à ce qui se passait dans mon corps, avant. J'avais l'habitude de m'intéresser à mes pensées, jamais à mes sensations. Et ça change tout. Pas forcément en mieux ou en pire, mais c'est comme un flux et un reflux, un changement perpétuel de texture et de ressenti. »

L'espace de respiration a rappelé à Sonia l'un des objectifs principaux du programme de la pleine conscience : apprendre à établir une relation différente avec les structures perpétuellement mouvantes de l'esprit et du corps ; les prendre et les garder dans une conscience ouverte, accueillante, surtout dans les moments où l'on se sent fatigué, déprimé ou anxieux, c'est-à-dire quand les vieilles habitudes de notre esprit ont tendance à prendre le dessus. Sonia résume l'expérience par ces mots : « Je vois bien l'intérêt de noter qu'il y a un flux et un reflux, que cela se modifie de soi-même et que je n'ai pas à intervenir. L'important, c'est d'être avec le mouvement, pas d'en avoir peur. »

➤ *Quand on est débordé*

Anne pratiquait l'espace de respiration sans difficulté quand elle était calme, mais pas dans les moments de grande agitation. « Quand je suis assez détendue, pas de problème. Ou alors quand je vois s'approcher un gros nuage noir et que je prends sur moi pour le faire. Mais hier et aujourd'hui, j'étais débordée. Tout le monde s'agitait dans tous les sens et je n'arrêtais pas de monter et de descendre par l'escalator. »

Dans des moments comme celui-là, l'espace de respiration est aspiré, comme tout le reste, dans le tourbillon. Anne s'en veut de ne pas penser à le pratiquer. « C'était terrible, dit-elle, et j'aurais dû respirer, me stabiliser, mais tout allait trop vite, et je n'y ai même pas pensé. J'étais dépassée. »

Et produisant des « j'aurais dû », l'esprit d'Anne importe des tensions dans toute décision qu'elle pourrait prendre

concernant l'exercice. Au lieu de s'arrêter simplement trois minutes pour se recentrer, elle se contente d'y *penser*. Cette façon de mesurer le fossé entre ce qui est et ce qui « devrait être » et de tenter ensuite de combler ce fossé, c'est le mode « faire » dans toute sa splendeur.

➤ *La pleine conscience est accueil et indulgence*

Nous abordons ici un point critique : c'est quand elle est le moins utile que la pleine conscience est le plus facile à pratiquer. Donc, quand on en a vraiment besoin, notre capacité à y recourir semble s'évaporer. Pour sortir de ce cercle vicieux, il faut adopter de nouvelles attitudes capables de contrebalancer les vieilles habitudes. Chaque fois que l'on se sent bousculé, c'est le moment idéal pour s'exercer à la pleine conscience. Même si on ne peut le faire qu'après et non pendant le moment difficile, cela nous aidera à élaborer de nouvelles façons de voir les situations stressantes, et d'y répondre. On pratiquera donc l'espace de respiration *après* le coup de fil déstabilisant sinon pendant, ou en réfléchissant à l'incident qui s'est déroulé autrement que nous l'aurions souhaité. Même si l'on se dit, en fin de journée : *Zut, il est 8 heures et je n'ai pas été en contact avec mon corps ou ma respiration pendant toute la journée*, c'est le moment de pratiquer l'espace de respiration. *La prise de conscience est le moment idéal pour pratiquer ici et maintenant l'espace de respiration.* L'exercice lui-même va influencer, de façon à la fois discrète et pas si discrète que ça, notre relation à la manière dont se déroule notre vie. Pratiqué régulièrement, il va atténuer nos anciennes habitudes de réaction sur le mode « faire », qui seront dissoutes dans l'espace accueillant de l'attention consciente. Ainsi, chaque fois que nous prenons le temps de l'espace de respiration, nous élaborons les bases d'un nouveau savoir. Au moment où l'on se dit : *Oh ! je n'ai pas pratiqué l'exercice depuis plusieurs jours*, on peut en profiter pour le faire. On pensera peut-être :

C'est inutile ; il y a trop longtemps maintenant ; autant arrêter complètement, renoncer. C'est le genre d'idée qui doit nous servir d'indice, nous signaler qu'il est temps de nous y mettre. Sinon, une spirale de rumination risque de s'enclencher au moment même où nous nous reprochons de n'avoir pas fait ce que nous « devions » faire. Et ce cycle de rumination peut durer trois minutes, au moins ! Voilà encore un exemple où l'on se laisse subvertir par des « j'aurais pu, j'aurais dû, je pourrais, je devrais » qui nous empêchent d'être.

La pleine conscience est par nature déculpabilisante. Elle nous incite à recommencer, encore et encore, sans nous juger pour les fois où nous oublions. On s'y consacre donc chaque fois que l'on peut, où que l'on soit, comme un geste d'amitié envers soi-même. Cette attitude et le fait de pratiquer dans l'instant, que nous l'ayons fait ou pas dans le passé, va renforcer la probabilité que l'exercice de pleine conscience se présente immédiatement comme la « meilleure chose à faire » la prochaine fois que nous aurons besoin d'être vraiment présent.

> Chaque fois qu'on se sent débordé, il est utile de pratiquer l'espace de respiration – même après coup.

Que faire après l'espace de respiration ?

Il est intéressant de se représenter l'espace de respiration comme une porte permettant de passer de territoires agités, confus, tendus, à un espace plus calme, plus accueillant. Si nous considérons systématiquement l'espace de respiration comme la première étape d'une réponse plus adéquate à des émotions déplaisantes – colère, peur, etc. –, il faut commen-

cer par centrer notre attention sur cette porte. Mais une fois que nous sommes passé de l'autre côté, dans un espace mental différent, d'autres portes se présentent à nous pour la suite. Chacune ouvre sur un choix différent, et nous sommes invité à opter consciemment pour celle que nous allons ouvrir. Notre décision peut être fortement influencée par la situation dans laquelle nous nous trouvons. Mais nous aurons toujours la possibilité de revenir à ces différentes options pour étendre et approfondir notre pratique.

➤ *Première option : le retour à la situation initiale*

Après avoir franchi les trois étapes de l'espace de respiration, la solution la plus simple est de revenir, mais suivant un autre mode, à la situation difficile qui nous a incité à faire l'exercice. On risque de découvrir que les pensées négatives, les émotions déplaisantes, les sensations physiques intenses, les cris du patron ou les hurlements du nourrisson sont toujours là. Mais le fait que nous les abordions maintenant en mode « être », dans une perspective plus concentrée, plus délibérée, plus vaste et moins centrée sur nous-même modifie notre approche.

Nous sommes à même d'aborder la situation avec à-propos et de répondre judicieusement aux besoins du moment au lieu de réagir de façon automatique et d'augmenter encore nos difficultés. Dès que nous passons en mode « être », nous voyons plus clairement quoi faire. Et nous pouvons maintenir cet état de sagesse en restant, autant que possible, *installé dans la conscience de ce que nous éprouvons physiquement à chaque instant.*

Le changement est souvent très subtil. L'un des participants à nos cours raconte : « Mercredi je me suis réveillé dans un sale état. J'avais mal dormi ; j'étais fatigué ; j'avais la tête lourde et une journée de travail devant moi. J'ai senti que

mon sentiment d'accablement habituel commençait à s'installer. J'étais toujours au lit, malheureux comme tout, quand quelque chose en moi s'est souvenu de l'espace de respiration. J'ai fait l'exercice et puis j'ai continué à respirer consciemment ; j'ai porté attention à ce qui se passait dans mon corps. C'est étrange, mais je me sentais différent – j'étais toujours fatigué, j'avais la tête lourde et marre de tout, mais ce n'était plus un drame ! »

Si la différence de tonalité dans les sensations peut être subtile, elle résulte d'un changement de mode crucial. Et chaque modification, aussi minime soit-elle, peut ouvrir à de nouvelles possibilités pour la suite des événements.

Vous allez peut-être effectuer l'une après l'autre les tâches à accomplir au lieu de vous y laisser engloutir ; vous mettrez fin à un coup de fil pénible, profondément agacé mais ni humilié ni mortifié ; vous regretterez d'avoir rudoyé un collègue mais sans vous croire obligé de vous le reprocher toute la journée. Ou bien vous serez triste quand quelque chose vous rappellera une perte récente mais sans vous faire de reproche, sans vous dire « je ne surmonterai jamais ma peine ».

Et, si on a le temps, on peut aussi choisir de refaire l'exercice de l'espace de respiration pour consolider ce changement pour un mode plus conscient. Mais il faut faire attention de ne pas entreprendre ce second exercice dans un esprit « utilitaire » – pour « arranger » une situation difficile. Si par exemple on n'a pas « réussi » la première fois à éliminer ses émotions déplaisantes, on peut être tenté d'essayer une nouvelle fois, en faisant plus d'efforts. Le risque, alors, est que cette volonté d'arranger les choses devienne une partie du problème. Si l'« échec » de la première tentative pour évacuer les émotions négatives est suivi par d'autres, cela génère un surcroît d'émotions négatives. Et c'est tout le contraire de la pleine conscience.

> Si l'on choisit de répéter l'exercice de l'espace de respiration, il faut s'assurer que ce n'est pas dans le but d'arranger rapidement les choses – ce qui serait contraire à la pleine conscience.

On aura peut-être besoin de se rappeler explicitement et souvent que l'objectif des trois minutes d'espace de respiration n'est pas d'éliminer les états négatifs, dans l'instant ou autrement, mais de s'ouvrir à un mode où on est avec eux de façon plus efficace, plus claire. Même si cela n'élimine pas immédiatement ce qu'on voudrait voir terminé, cela nous donne la liberté et la sagesse pour répondre à la situation de manière à ce qu'elle se résolve plutôt qu'elle ne se perpétue. On peut au minimum cesser d'alimenter la machine et d'ajouter à la souffrance.

Au cas où vous penseriez enchaîner plusieurs espace(s) de respiration successifs, mieux vaut vous limiter à deux cycles consécutifs. *Rappelez-vous que l'espace de respiration, utilisé correctement, n'est qu'une méthode pour nous rappeler ce que signifie le fait d'incarner la pleine conscience dans son corps dans n'importe quelle situation.*

➤ *Deuxième option : la porte du corps*

Nous avons souvent insisté sur les dissonances que provoquent en nous les expériences dérangeantes. Les sentiments négatifs tels que la peur ou la tristesse déterminent souvent une réaction d'aversion ou de résistance qui se traduit par des modifications musculaires : froncement de sourcils, contraction du cou et des épaules, crispation des mâchoires, raidissement du bas du dos. Toutes ces manifestations peuvent devenir des objets d'attention directe, et notre principale stratégie, pour faire évoluer notre relation avec les émotions difficiles,

consiste à travailler à ce niveau de conscience (chapitre 7). Donc, après avoir fait l'espace de respiration, si nous choisissons de travailler encore sur nos émotions, il est naturel de tourner notre attention vers ce que ressent notre corps.

On commence par diriger une attention amicale, ouverte, vers la partie du corps où est ressentie la plus grande intensité. La respiration peut servir de véhicule pour y porter son attention : on inspire dans la zone et on expire à partir d'elle, comme nous avons appris à le faire. À chaque expiration, la sensation de tension, contraction ou résistance va se relâcher ou s'adoucir naturellement. Mais il ne faut pas *vouloir* qu'il en soit ainsi. Si cela se produit, très bien, mais si cela ne se produit pas, c'est très bien aussi. Le simple fait de prendre conscience d'un sentiment d'aversion ou de résistance suffit, inutile de chercher la relaxation à tout prix. Il sera peut-être utile de nous rappeler l'intention générale, qui est un laisser-aller et une acceptation de ce que nous vivons, en nous répétant mentalement : *douceur, ouverture, accueil.*

> La tension que l'on constate dans telle partie du corps peut s'adoucir naturellement à l'expiration, du moins si l'on ne force pas.

Une fois notre attention centrée sur les manifestations physiques de l'aversion, nous avons encore deux possibilités pour rester connecté avec elles. L'une est de continuer à respirer consciemment en elles, en ayant par exemple l'impression de les maintenir dans une conscience douce, large et spacieuse. L'autre consiste à examiner en détail, avec une attention plus pointue, plus centrée, où commence la zone d'intensité ; où sont ses limites ; où les sensations sont le plus intenses ; si elles évoluent – et comment – d'instant en instant. Dans un cas comme dans l'autre, on s'efforce de maintenir la conscience vivante et de la nourrir. On peut y insuffler un esprit

de curiosité, de bonne volonté, de compassion. Si l'on s'aperçoit qu'on est passé dans une attitude forcée, volontariste, il faut s'en dégager doucement mais fermement. On peut par ailleurs s'aérer l'esprit et le vivifier en ouvrant tout grand le champ de conscience pour y inclure les autres sensations du moment : sons, parfum de l'air, caresse de l'air sur la peau.

N'importe quel sentiment négatif peut être abordé de cette manière. Il est parfois utile de se répéter : « Oui à ce qui est ; quoi que ce soit, c'est déjà là ; je l'accepte », pour ne pas oublier d'installer une relation ouverte, permissive, à ces émotions. Et l'on peut prêter une attention particulière à tout changement dans ses caractéristiques.

Avec les émotions extrêmement déplaisantes, il peut être utile de « travailler les limites », c'est-à-dire porter son attention aussi loin que possible dans l'intensité de l'expérience et l'y maintenir sans forcer, d'instant en instant. Lorsque l'intensité devient insupportable, on déplace progressivement son attention, dans un esprit de compassion, vers un objet plus bénin, plus stabilisant, la respiration, par exemple. On y restera fixé le temps de se reprendre, avant de porter à nouveau son attention sur la zone de plus forte intensité. On peut se limiter au seul mouvement de la respiration ou élargir sa conscience pour englober les sensations et émotions désagréables de l'arrière-plan (« respirer avec »). En procédant de cette manière, nous apprendrons progressivement à mieux accepter nos expériences intensément déplaisantes. Ce qui est une voie vers la sagesse et la compassion.

Michelle se sent anéantie à la perspective d'une prochaine réunion de famille. « Je n'arrête pas de me dire que ce serait sympa de les retrouver, après tout ce temps, dit-elle, mais chaque fois que je pense à réserver mon billet d'avion, impossible de passer à l'acte. » Le lendemain, l'idée qu'il faut acheter ce billet lui revient à l'esprit. Mais au lieu de se forcer à appeler l'agence de voyages sur-le-champ, elle décide de faire

d'abord l'espace de respiration. Au bout de quelques minutes, elle remarque une forte pression dans sa poitrine et une contraction dans sa gorge. L'idée que son père assistera à la réunion avec sa nouvelle compagne, Lucie, semble intensifier ces sensations. Normalement, Michelle aurait évité d'examiner plus avant cette idée, en se disant qu'elle devait « avant tout penser à la famille ». Mais cette fois, elle réussit à admettre que son aversion est une réaction bien trop récurrente, et elle décide d'explorer les limites de son inconfort. Une fois connectée avec sa respiration au niveau du ventre, elle déplace son attention vers sa gorge et commence à respirer dans sa contraction. Elle découvre alors que ses sensations ne sont pas statiques : elles vont et viennent. La contraction laisse place à une rigidité dans les muscles de sa nuque, rigidité qui diminue quand elle expirait dans cette zone. Elle remarque aussi que la pensée : *Tu devrais accueillir Lucie dans la famille* est rapidement suivie par cette autre : *Comment peut-il être aussi insensible ? Cela fait six mois seulement que maman nous a quittés*. Sa gorge est maintenant légèrement bloquée, serrée. Mais elle continue à respirer pendant que sa colère et sa blessure s'installent dans son esprit et que s'y ajoute la tristesse d'avoir perdu sa mère. « Même si je ne sais toujours pas quelle sera ma décision, dit Michelle, le simple fait de prendre conscience de tout ça est une façon de me faire du bien. C'est peut-être un début. »

> Travailler sur les limites est une bonne manière d'aborder une expérience déplaisante qui risque de nous submerger.

➤ *Troisième option : la porte de la pensée*

Pendant la première étape de l'espace de respiration, vous allez peut-être constater que les pensées émotionnellement

chargées sont les plus saillantes. Parmi elles, vous reconnaîtrez sans doute des structures récurrentes de pensées négatives (chapitre 8). Si elles continuent à s'imposer à la fin de la troisième étape de l'exercice, vous pouvez ouvrir la porte de la pensée en prenant la décision d'aborder différemment votre fonction pensante. Cela peut vouloir dire :

- Noter par écrit le contenu de vos pensées négatives.
- Regarder vos pensées aller et venir.
- Considérer vos pensées comme des événements mentaux plutôt que comme des faits.
- Entrer en relation avec vos pensées comme vous le feriez avec des sons.
- Identifier une structure de pensée particulière comme étant le sillon dans lequel vous vous laissez systématiquement entraîner.
- Vous poser ces questions avec douceur :
  - Est-ce que je suis si fatigué(e) que ça ?
  - Est-ce que je tire des conclusions hâtives ?
  - Est-ce que je vois trop les choses en noir et blanc ?
  - Est-ce que j'attends de moi la perfection ?

À partir de nos précédentes expériences de méditation, nous avons sans doute déjà découvert des manières efficaces d'établir avec nos pensées, quand elles surgissent, une relation différente, plus créative. Dans l'espace de respiration, nous pouvons maintenant nous servir de ces diverses approches pour nous souvenir que nous ne sommes pas nos pensées et que nos pensées ne sont pas des faits (même celles qui voudraient nous le faire croire !). Avec la pratique, ce simple rappel peut à lui seul avoir des effets profonds et cumulatifs.

➤ *Quatrième option : la porte de l'action*

La quatrième possibilité qui s'offre à nous, après l'espace de respiration, est d'ouvrir la porte de l'action. Nous avons souligné l'importance de porter une attention ouverte à nos expé-

riences déplaisantes (chapitre 7). Mais cette nouvelle orientation ne veut pas dire qu'il faut rester passif. La réponse la plus appropriée face à des sentiments déplaisants, après les avoir reconnus, est souvent de passer à l'acte, d'agir en fonction d'un choix conscient.

Notre motivation, dans ces moments-là, va déterminer la valeur positive ou négative de nos actes. Comme nous l'avons vu dans l'expérience de la souris dans le labyrinthe (chapitre 6), la même action peut avoir des conséquences très différentes selon que nous sommes motivé par l'évitement ou par un esprit d'ouverture. Si notre but est de nous débarrasser des sentiments déplaisants, nos actes vont probablement se retourner contre nous, nous enfonçant dans le mal-être. Si, au contraire, nous désirons vraiment nous faire du bien, nos actes vont sans doute nous apporter soulagement et bien-être.

Émilie se servait de l'espace de respiration pour se ménager des moments de répit malgré un travail très envahissant. Étant comptable, elle se sentait encore plus vulnérable à l'époque des impôts et à la fin de l'année fiscale. Elle passait alors de longues heures, et même ses week-ends, au bureau. Sachant que sa précédente dépression avait commencé comme cela, Émilie a pris l'habitude d'aller, tous les après-midi, dans un café pour boire une tasse de son thé préféré, tout en observant les autres consommateurs. Et il lui arrivait d'aller dîner dans un petit restaurant proche de chez elle pour ne pas avoir à faire la cuisine. « Avant, je reculais l'heure de ma pause jusqu'à ce que la pile de travail que j'avais sur mon bureau soit épuisée, dit-elle. Ce qui a changé, c'est que je me dis : *Maintenant, pas plus tard.* J'ai compris que j'ai besoin de ralentir et de prendre du temps pour moi dans les moments où c'est vraiment important. »

L'état dépressif affecte deux sortes d'activités. Les choses que l'on avait plaisir à faire deviennent moins agréables, ce qui minimise leur intérêt et nous incite parfois à y renoncer

définitivement. Il rend aussi plus difficile d'assumer les tâches de la vie quotidienne qui ne sont pas forcément agréables, mais nous donnent le sentiment d'être des individus responsables exerçant un contrôle sur leur propre vie. De différentes façons, certaines subtiles, d'autres moins subtiles, la dépression et le cafard nous consument en nous ôtant l'énergie de faire ce qui nous nourrirait le plus. Le simple retour à l'une de ces activités peut avoir des effets insoupçonnés*.

La quatrième possibilité, après l'espace de respiration, est donc de décider de faire une chose qui, avant, nous aurait fait plaisir (prendre un bain chaud, aller nous promener avec le chien, rendre visite à un ami, écouter de la musique) ou bien donné un sentiment (même minime) de satisfaction, de fierté, de responsabilité, de prise en main de notre vie (ranger une armoire ou un tiroir ; faire des choses longtemps laissées de côté, comme payer une facture, écrire une lettre, nettoyer à fond la cuisine). Nous livrer à une activité de ce type, même pendant quelques minutes, nous rend le sentiment d'avoir un impact sur le monde. Et même un impact minime allège le sentiment d'impuissance et d'absence de contrôle qui accompagne souvent l'état dépressif. En cas d'état anxieux grave, il peut être particulièrement utile d'agir en affrontant des situations qui ont toujours été évitées jusque-là. Par souci d'efficacité et de réalisme, on décomposera ces tâches en diverses étapes que l'on franchira l'une après l'autre. Et dans tous les cas, n'oublions jamais de nous féliciter d'avoir accompli une tâche ou une partie de tâche.

Cherchant la meilleure façon d'agir pour répondre en pleine conscience à l'état dépressif, on gardera à l'esprit deux choses. Primo, *l'état dépressif sape et inverse le processus de motivation lui-même.* Normalement, on attend d'avoir envie de faire quelque chose pour le faire, mais quand on va mal, il faut se mobiliser pour faire quelque chose *avant* d'en avoir envie. Secundo, la lassitude et la fatigue qui accompagnent la

dépression peuvent nous induire en erreur. Quand on n'est pas dépressif, la fatigue implique le besoin de se reposer, et ce repos nous remet en forme. *Mais la lassitude de la dépression n'est pas une fatigue normale ; elle implique souvent de s'investir dans un surcroît d'activité, ne serait-ce que brièvement.* Car le repos peut accroître la fatigue. Pour se faire du bien il faut au contraire rester dans le flux de la vie, continuer à se livrer à des activités normales, même si moralement et intellectuellement on n'en ressent pas l'intérêt.

Les moments les plus difficiles sont souvent ceux où la dépression vous tombe dessus sans prévenir, au réveil par exemple. Là encore, la première réponse à donner, c'est pratiquer l'espace de respiration. Et aussi se poser certaines questions :

- Que puis-je faire pour moi en cet instant précis ?
- Quel cadeau puis-je me faire ?
- Comme j'ignore combien de temps va durer cet état, comment vais-je m'occuper de moi tant qu'il est là ?
- Si un être cher se trouvait dans le même état, que ferais-je pour lui ? Comment puis-je faire la même chose pour moi ?

Certes, il est parfois impossible de se ressaisir, même avec les meilleures intentions du monde, quand on a l'impression d'avoir passé un cap, d'être dans un état dépressif intense, persistant. Dans ces moments-là, il est important de se souvenir, même faiblement ou fugitivement, que la pratique de la pleine conscience est un excellent moyen de se faire du bien. Ce dont nous avons besoin, quand nous allons vraiment mal, c'est de la même chose que quand notre état dépressif est moins fort. La mise en pratique risque d'être plus difficile. On peut avoir le plus grand mal à s'investir dans une activité quelconque. Néanmoins, *il vaut toujours mieux diriger vers ces moments-là une attention consciente, aussi minime soit-elle, et*

agir de manière à se faire du bien, que se laisser couler plus profondément dans un état de rumination dépressive.

Ce que nous disons là, c'est que, dans les moments les plus durs, il faut vraiment se concentrer sur chaque instant : aborder chaque instant du mieux que l'on peut. Si l'on réussit à modifier, même de 1 %, notre façon d'appréhender un instant difficile, c'est un changement potentiellement énorme, car il affecte l'instant suivant, et le suivant, et ainsi de suite ; si bien qu'un changement apparemment infime peut, au bout du compte, avoir un impact considérable.

La liberté de choisir

En réfléchissant à ce que lui avait appris sa participation au programme d'attention consciente, Louis a insisté sur l'importance de l'espace de respiration, devenu pour lui un allié puissant.

« J'ai compris beaucoup de choses, explique-t-il, mais il en est une dont j'ai envie de parler. Je me suis rendu compte que je n'arrêtais pas de me mettre la pression. Je dirai même que je suis passé maître dans la pratique de cet art. J'ai donc passé beaucoup de temps à me demander comment je pourrais en prendre conscience. Et les trois minutes d'espace de respiration m'ont beaucoup aidé. Je le pratique plusieurs fois par jour. Trois fois, cinq fois ou même chaque fois que j'ai une hésitation ou que je ne sais pas quoi faire… quand il me reste six choses à faire en une demi-heure seulement, là c'est vraiment super. Ça m'aide beaucoup… rester assis… reconnaître ce qui est… et rester avec ce non-savoir… car il m'arrive de ne pas savoir d'où provient ce sentiment de pression. Suis-je réellement obligé de me forcer et de me dire qu'en une demi-heure j'aurai bouclé mon projet ? Certaines fois, la réponse est

tout simplement *je ne sais pas*... et j'accepte de ne pas savoir, de ne rien faire pour terminer le travail en cours. Parce que c'est trop facile pour moi d'agir, et c'est de là que provient l'essentiel de mon stress, trop facile de me lancer dans un tas d'actions, d'avoir un programme trop chargé et d'en venir à bout... parce que je sens que je ne vais pas dormir à moins d'avoir réussi à tout terminer. Et certaines fois ce n'est pas nécessaire. C'est très nouveau pour moi... de *ne pas* faire certaines choses... et ça me convient. En un sens, ça transforme aussi mon rapport au temps. Le temps que j'ai, le temps que je peux m'accorder pour faire quelque chose, vous voyez ? Je crois que, du coup, je suis moins dans l'urgence. »

Louis soulève là un point très important. Il n'y a pas de réponse facile à la question des besoins de chacun. Certains, qui sont trop occupés, peuvent avoir besoin de trouver un équilibre impliquant de se dégager d'une activité incessante. D'autres peuvent penser qu'ils n'en font pas assez par rapport à ce qu'ils ont à faire, ce qui implique de trouver un équilibre où ils seront plus engagés et plus actifs à certains moments. Donc, pour commencer, il est bon de prendre conscience de là où on est et de ce qui se passe pour nous ici et maintenant. Cela affinera notre appréciation de notre situation intérieure et extérieure, de notre condition du moment – une appréciation non seulement cérébrale mais consciente et attentive. Cette conscience élargira à son tour le champ des possibles et augmentera notre capacité à faire des choix positifs, avisés et justes, au lieu de nous laisser entraîner par la dynamique de nos habitudes.

La possibilité de choix peut s'élargir de façon instantanée et inattendue. C'est ce qu'a découvert Catherine en allant chercher son fils de 15 ans à l'école, après une absence de quelques jours.

« J'avais oublié à quel point un adolescent peut être grognon, dit-elle. Je lui ai demandé comment s'était passée sa

journée à l'école. Il a répondu en bougonnant : "Tu dis toujours la même chose."

« J'ai marqué un temps et j'ai senti que ma poitrine était contractée. C'était très net. J'ai reconnu une tension et une irritation croissantes. Normalement, j'aurais réagi. »

Ce simple temps de pause, cette reconnaissance instantanée, cette conscience de son corps ont suffi pour que Catherine laisse passer le moment sans réagir.

« Normalement je lui aurais répondu avec colère ou j'aurais continué à conduire dans un silence glacial, poursuivit-elle. Mais je me suis tournée vers lui et je me suis entendue dire : "Tu m'as manqué, tu sais." Et vous savez ce qu'il a fait ? Il s'est tourné vers moi et il a souri. Cela faisait des siècles que je ne l'avais pas vu sourire. C'était miraculeux. »

L'espace de respiration de trois minutes est fait pour nous donner ce genre de sensibilité et une possibilité de choix quand nous sommes confrontés à nos vieilles habitudes. Ces vieilles habitudes peuvent concerner une certaine image de nous-même, une certaine façon d'appréhender notre humeur ou de nous engouffrer dans l'activité tout en accusant des circonstances extérieures. Ces tendances habituelles vont persister ; la pratique de la pleine conscience ne va pas les éliminer instantanément. Mais elle peut nous offrir ce moment de pause et nous faire découvrir des options que nous n'avions pas vues avant. Commençons par nous concentrer sur la respiration, tout en reconnaissant où nous sommes, dans l'instant. Sinon, nous serons entraîné, comme toujours, à réagir de façon automatique. C'est ce qu'a compris Louis.

« En fait, j'apprécie cet état de non-savoir, explique-t-il. Vraiment. Parce que c'est une façon de s'arrêter et d'ouvrir mon esprit à l'instant présent. Alors, à un moment ou un autre, il me vient une idée et je dis oui ou non. Mais il est important aussi de la garder un moment en conscience plutôt

que de réagir en automatique, comme j'ai tendance à le faire. »

En pratiquant régulièrement l'espace de respiration, on s'aperçoit peu à peu que c'est une manière de transformer la relation à soi-même et au monde. On découvre qu'il est possible d'établir une relation nouvelle à des aspects de soi qu'on trouvait difficiles et à des situations qu'on avait l'habitude d'éviter. Intérieures ou extérieures, ces situations tendent à provoquer les mêmes réactions : évitement, fuite, refoulement. Pour ne plus succomber à ce travers, on se *tourne vers* ce qui a provoqué ces réactions. Et parce que nos réactions habituelles d'aversion pour ce qui nous paraît difficile sont à la base de ce qui nous maintient dans le mal-être, cette façon consciente de se tourner vers la difficulté, même si ce n'est que d'un petit degré, peut entraîner un changement fondamental dans notre façon de vivre notre vie.

QUATRIÈME PARTIE

Reconquérir sa vie

CHAPITRE 10

Pleinement vivant

Se libérer du mal-être chronique

> « On dit que ce que nous cherchons tous, c'est un sens à la vie. Je ne pense pas que nous cherchions un sens à la vie. Pour moi, ce que nous recherchons, c'est la sensation d'être vivant*. »
>
> Joseph CAMPBELL.

Dans son livre *Frog and Toad Together*, écrit pour les enfants mais s'adressant également aux adultes, Arnold Lobel raconte une journée de la vie de Crapaud*. Au réveil, Crapaud s'assied dans son lit et rédige une *Liste des choses à faire*. Il écrit : *Se réveiller*. Comme c'est déjà fait, il le raye immédiatement. Puis il continue : *Prendre mon petit-déjeuner, m'habiller, aller chez Grenouille, faire une promenade avec Grenouille, déjeuner, faire la sieste, jouer avec Grenouille, dîner, aller me coucher*. Il se lève et accomplit les tâches prévues, qu'il raye au fur et à mesure. En arrivant chez son ami Grenouille, il annonce : « Ma liste prévoit une promenade avec toi. » Ils vont donc se promener, mais c'est alors que se produit la catastrophe : un coup de vent arrache la liste des mains de Crapaud. Grenouille se précipite pour la rattraper, mais Crapaud ne peut rien faire, puisque ce n'est pas inscrit sur sa

liste. Il reste donc immobile, paralysé, tandis que Grenouille court après la liste, pendant des kilomètres et des kilomètres – mais en vain –, puis revient les mains vides auprès de son ami inconsolable. Crapaud ne se souvient d'aucune des choses qu'il doit encore faire. Il reste donc assis, complètement désorienté. Grenouille s'assied à côté de lui. Au bout d'un moment, Grenouille lui signale que la nuit tombe et qu'ils devraient aller se coucher. « C'était la dernière chose sur ma liste ! » s'écrie Crapaud, qui prend un bout de bois pour écrire sur le sol « aller me coucher ». Puis il raye les trois mots, ravi d'avoir finalement pu terminer sa journée. Et les deux amis partent se coucher.

Pauvre Crapaud qui fonctionne sur un seul mode ! Mais nous sommes nombreux à faire comme lui, à n'utiliser que le mode « faire ». Notre vie ressemble alors à une longue liste de « choses à faire ».

Le problème n'est pas tellement d'établir ce genre de liste. Le problème, c'est la menace qui pèse sur nous si nous n'épuisons pas la liste. Et aussi la myopie qui en résulte et qui risque de rétrécir considérablement notre vie. Dans son livre *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*[*], Jon Kabat-Zinn raconte l'histoire d'un homme qui suivait le programme de réduction de stress par l'attention consciente pour éviter une nouvelle crise cardiaque, après une première alerte, dix-huit mois plus tôt. Il s'appelait Peter. Un jour, il se retrouva devant chez lui en train de laver sa voiture à 10 heures du soir. Pourquoi ? Parce qu'il avait pensé, dans la journée, que sa voiture avait besoin d'être lavée. Comme c'était sur sa liste, et comme il fonctionnait toujours avec la conviction que ce qui était sur sa liste devait être fait, il ne se posait même plus la question. Cette habitude avait bien évidemment entraîné chez lui le sentiment d'être piloté. Peter était perpétuellement tendu et anxieux. Et son cœur, sa santé en étaient menacés, sans qu'il s'en rende compte, la plupart du temps. Grâce aux exercices

du programme d'attention consciente, il prenait de plus en plus conscience de ses structures mentales et du fait que ses pensées *n'étaient que des pensées*. Ce soir-là, il se rendit subitement compte qu'il n'était pas *obligé* de laver sa voiture. Il avait le choix de continuer, ou d'arrêter et de se détendre un moment avant d'aller se coucher.

Vivre sous la contrainte de choses « à faire » était préjudiciable à la santé cardio-vasculaire de Peter et constituait une menace pour sa vie. De la même façon, quand les gens qui se débattent en permanence contre le mal-être permettent à leur vie intérieure d'être régie par des listes de choses « à faire », ils mettent leur santé émotionnelle en danger. Et leur vie aussi. Non seulement le mode « faire » est incapable de dissiper la dépression, mais il limite et entrave notre vie, nous reléguant dans le petit coin du monde qui nous reste accessible.

Bien que nous n'en soyons pas toujours conscients, nous pouvons tous, en tant qu'êtres humains, vivre infiniment plus que nous ne le faisons dans l'espace spacieux du mode « être ». Et plus nous actualisons cette possibilité, même dans des détails minimes, plus nous enrichissons notre vie et améliorons notre santé mentale. Ne serait-il pas judicieux de réserver le mode « faire » aux domaines de notre vie où il constitue une réponse juste, efficace, et de consacrer le maximum de notre énergie à cultiver le mode « être » ? Cela demande du temps et du courage, bien sûr. Mais l'exemple de ceux qui se sont impliqués dans ce type de travail intérieur peut nous servir d'enseignement et d'encouragement – sans oublier que les programmes formels d'apprentissage de la pleine conscience, qui durent *huit semaines seulement*, réduisent de moitié le risque de rechute chez les personnes ayant multiplié les épisodes dépressifs.

> « Je ne suis plus le même. Dans les situations qui, avant, m'auraient ébranlé ou fortement irrité, qui me bouleversaient ou

me faisaient grimper aux rideaux, je ne réagis plus comme ça aussi souvent. C'est incroyable ce qui m'est arrivé pendant ces quelques semaines – je reste calme, sans me laisser entraîner dans la spirale du mal-être. »

« Avant de venir ici, j'ignorais ce que pouvait être l'absence de pression. J'en avais peut-être une idée à l'âge de 5 ans, mais je ne m'en souvenais plus vraiment. Maintenant, on m'a montré comment faire autrement, et c'est tellement simple ! Je me dis : *C'est donc comme ça que font les autres*. Personne n'avait pris la peine de me l'expliquer avant. »

« On a appris quelque chose et maintenant, c'est en nous. Ça ne nous quittera plus, on le sait. Je sais que c'est là et que je dois me prendre en charge moi-même, au lieu de dépendre de l'aide d'autrui, en attendant effectivement l'aide d'autrui et en me vivant comme un raté parce que je n'ai pas pu y arriver tout seul. Ce que je sais maintenant, c'est que j'ai en moi quelque chose qui me donne une prise sur moi-même et sur ce qui se passe. »

Nos théories, nos recherches et les témoignages des participants à nos programmes insistent tous sur l'importance de cultiver la conscience. Mais tout ce qu'ils peuvent dire ne remplace pas l'expérience *personnelle*. Nous avons tous besoin de constater par nous-mêmes les effets du mode « faire » et du mode « être » sur la qualité immédiate de notre vie. Il faut donc cultiver la pleine conscience dans notre quotidien, car c'est là que surgissent et s'expriment la plupart de nos angoisses. C'est dans les comportements et les interactions de chaque jour que nous pouvons apprendre à voir de plus en plus clairement les conséquences de la fuite par le mode « faire » et à ressentir en direct les possibilités transformatrices du passage au mode « être ».

Vivre en conscience, ancré dans le mode de l'être, est une façon d'être pleinement réveillé, pleinement vivant et pleinement nous-même, quoi qu'il arrive. Cela ne nous empêche

évidemment pas d'agir ou d'apporter des transformations profondes à notre vie ou au monde, mais nous le faisons de façon plus avisée – c'est une forme d'action « en pleine conscience », si vous voulez. On commence par reconnaître la situation telle qu'elle est. Ensuite on peut, si l'on veut, poser un acte approprié pour se faire du bien ou répondre avec compassion à la situation, comme l'ont fait les deux personnes suivantes, chacune à sa manière.

Histoire de Valérie

Valérie exerçait un métier éprouvant ; elle conseillait les travailleurs sociaux de différents établissements sur la manière de traiter leurs cas les plus difficiles. Chaque matin, elle se réveillait avec un sentiment de terreur et commençait immédiatement à se demander comment elle pourrait gérer les problèmes à résoudre. Ce n'étaient pas les mêmes tous les jours, mais le thème de son inquiétude, lui, ne variait jamais : la peur de ne pas être à la hauteur des situations, de ne pas trouver les réponses appropriées, de perdre le contrôle, de ne pas satisfaire les attentes, la peur que tout se passe mal, voire très mal. Aux jours les plus sombres, elle sentait le cœur lui manquer devant les perspectives terribles qui s'offraient à elle : *Seigneur Dieu, ça ne changera jamais. Je n'y arriverai pas ; et ça va continuer comme ça ; jamais je ne me sentirai libre ou détendue.*

Avant de connaître le programme d'attention consciente, Valérie s'efforçait d'atténuer son angoisse en se donnant l'impression de maîtriser les problèmes qui occupaient la première place dans son esprit chaque matin. Elle les identifiait, réfléchissait à ce qui pouvait mal tourner, à la façon de procéder pour que cela n'arrive pas, elle se rassurait en se disant

qu'elle avait fait le nécessaire ou imaginait de nouvelles solutions aux problèmes et situations qu'elle redoutait. Cette approche minimisait parfois sa terreur. Mais l'effet ne durait pas. Elle se réveillait le lendemain avec les mêmes craintes concernant d'autres problèmes.

Quel a été le comportement de Valérie après son stage d'entraînement à la pleine conscience ? Tout d'abord, elle centrait son attention sur son corps avant même de sortir du lit. Elle prenait conscience de tensions dans son ventre et d'une raideur générale de son corps autour de cette tension, comme si elle y résistait déjà. Ensuite, elle portait son attention sur ce qu'elle ressentait : terreur, peur, anxiété. Elle prenait conscience de leur caractère désagréable, de la haine que suscitaient en elle ces sentiments et de son envie d'en être débarrassée ; alors, avec un soupir, elle constatait combien ces émotions l'épuisaient. Elle avait aussi l'intuition qu'elle ne pourrait jamais évacuer ces émotions ni s'en libérer de façon durable. Elle comprenait qu'avec des efforts, elle pourrait mieux maîtriser les problèmes les plus pressants du jour, mais que le soir, la sensation de maîtrise acquise au cours de la journée disparaîtrait. Comme si une partie de son esprit s'effilochait complètement. Elle voyait bien que son « esprit du soir » conspirait avec son « esprit du matin »... pour la « zapper » dès le réveil au profit d'une nouvelle série d'angoisses. Elle avait l'impression qu'une partie de son esprit travaillait contre elle, la réduisant à se fixer inlassablement sur ses inquiétudes.

Avec la pratique, Valérie a découvert qu'en élargissant son champ de conscience à l'ensemble de son expérience du moment, elle pouvait en identifier quatre aspects distincts : (1) des sensations physiques désagréables ; (2) des émotions déplaisantes comme la terreur et l'angoisse ; (3) des pensées négatives jamais formulées à propos de ces émotions ; (4) des soucis concernant les problèmes spécifiques du jour.

Inspirée par cette découverte, Valérie a opéré un changement essentiel dans sa façon d'être en relation avec ses difficultés. Au lieu de lutter contre les images de l'avenir que ses inquiétudes engendraient, elle a accepté de voir la réalité présente et ce qu'elle vivait dans l'instant. Elle a compris qu'elle était incapable de contrôler le contenu de ses angoisses – qui s'était formé pendant son sommeil – et que plus elle s'efforçait mentalement de trouver des solutions à ses problèmes, plus elle était tendue. Elle a compris aussi que se concentrer sur le contenu de problèmes spécifiques ne serait jamais une solution à long terme, car il y en aurait toujours d'autres. Si elle venait à bout d'un souci, un autre surgirait immédiatement pour le remplacer. Elle a compris enfin qu'en se concentrant indéfiniment sur le contenu de ses angoisses, elle n'arriverait pas à en modifier la source. Elle ne faisait que s'occuper des symptômes, au lieu de s'attaquer à leur cause sous-jacente.

À partir de ces prises de conscience, Valérie a mis au point sa propre pratique. Tous les matins, elle regarde bien en face ce qui l'attend au réveil. Elle accueille l'horrible boule qui lui noue le ventre ou la gorge, en reconnaissant pleinement qu'elle lui fait mal : *Ah ! tu es là ; je te vois.* Ensuite, sans essayer de fuir, elle explore cette sensation en tant que telle. À quoi ressemble-t-elle ? Quelles émotions l'accompagnent ? Elle reconnaît que la présence de cette boule signifie qu'il y a quelque chose, quelque part, qu'elle perçoit comme une menace. Mais, et toute la différence est là, elle ne s'intéresse plus aux caractéristiques de la menace. Elle n'essaie plus d'arranger une situation menaçante future et imaginée. Maintenant, elle s'occupe essentiellement de répondre avec plus de conscience et d'acceptation à la sensation présente, immédiate, qu'elle éprouve : celle *d'être menacée.* Et ce changement lui a fait découvrir que c'est la bienveillance, la tendresse, et non la résolution analytique d'un problème, qui lui est nécessaire – *Inutile de te préoccuper des détails, ce matin – les détails*

ne comptent pas. Ce qui compte, c'est d'être gentille et douce avec toi-même.

Quand elle a le temps, Valérie enveloppe de tendresse la peur qu'elle ressent, lui appliquant, par la respiration, une attention bienveillante, pas dans le but de s'en débarrasser, mais pour étendre sa bienveillance à tous les aspects de l'expérience qu'elle est en train de vivre. Souvent, il lui vient une image ; elle voit son émotion pénible sous la forme d'un rocher sur une plage, gentiment entouré par la mer, dont les vagues suivent le mouvement de sa respiration. Chaque vague vient toucher le rocher avec délicatesse et avec le souci de lui faire du bien, l'enveloppant de chaleur et de compassion. Cette image a le don de rendre moins aigus, et de réduire, les contours du rocher, mais aussi les sensations physiques qui accompagnent son émotion pénible. L'émotion ne disparaît pas forcément, mais elle devient moins centrale ; ce n'est plus ce point nodal de lutte et de conflit.

> Face à une sensation menaçante, se témoigner un peu de bienveillance et de douceur est une réponse plus efficace et plus sage que chercher des solutions par l'analyse.

Quand elle n'a pas le temps d'évoquer cette image, Valérie se concentre avec douceur et gentillesse (« C'est ce dont l'émotion pénible me dit que j'ai besoin ») sur tout ce qu'elle doit faire pour commencer sa journée. C'est une manière d'insuffler bienveillance et amitié pour elle-même dans les difficultés qui l'attendent.

Valérie constate maintenant qu'elle est toujours assaillie par la terreur, mais moins souvent, et qu'elle peut l'aborder plus simplement. Au lieu de qualifier son expérience d'« injuste » ou l'interpréter comme une preuve de déficience, comme la manifestation d'une tare quelconque dans sa vie, elle voit son émotion comme un message de rappel sur la

nécessité d'être douce avec elle-même, de se traiter avec égards dans les moments de tension.

Comme le novice du chapitre 4, Valérie a constaté que la volonté de faire disparaître les pensées et les sensations désagréables, d'y remédier ou de les refouler par la force, n'est pas une solution et ne fait qu'augmenter son sentiment d'impuissance. Ses soucis la tiraient constamment vers le bas parce qu'elle croyait pouvoir y porter remède. Son esprit activait sans cesse le mode « faire » : analyser, comparer, juger, résoudre. Mais elle a fini par voir l'ensemble de ses structures mentales comme un moyen de passer au mode « être ». Elle a compris qu'elle pouvait porter une attention bienveillante à chaque instant présent, à tout ce qu'elle vivait, intérieurement et extérieurement. Elle a vu qu'il suffisait de saisir tout ce qui se passait avec une conscience ouverte, sans jugement. Que l'élargissement de son champ de conscience à l'ensemble de son corps l'aidait. Cela lui a permis de ressentir ce qui se passait instant après instant et d'accueillir chaque expérience de façon directe, non conceptuelle. Elle a su se positionner autrement : en retrait du torrent de pensées-émotions produit par son esprit. Comme si elle se tenait derrière une cascade dont elle pouvait s'approcher et constater la force, mais sans se laisser entraîner vers le fond.

Histoire de David

Dès l'instant où, pendant sa première session, David a regardé le raisin sec, avec ses rides et ses reflets luisants, avec sa belle couleur dorée, il s'est enthousiasmé pour la pratique de la pleine conscience. Cette expérience a réveillé en lui le souvenir des moments de sa vie qu'il chérissait le plus : quand, jeune homme, il s'asseyait sur les dunes d'une plage

déserte pour regarder miroiter la mer à l'horizon ; quand il se réveillait, en pleine forme, le dimanche matin, pour ouvrir les rideaux de sa chambre et découvrir une étendue de neige fraîchement tombée. Il se sentait alors à l'unisson avec le monde, pleinement présent et reconnaissant d'être en vie.

Savoir qu'il pouvait transformer toutes ses expériences en modifiant simplement sa manière d'être attentif à chaque instant lui donna un élan formidable. Il se mit à pratiquer la pleine conscience dans tous les aspects de son quotidien. Avec le temps, il apprit à diriger prioritairement son attention vers ses sensations physiques de manière à rester connecté avec le moment immédiat. Sitôt réveillé, il respirait trois fois très profondément, centré sur les mouvements de son abdomen, utilisant les sensations de son corps pour rassembler son attention avant qu'elle ne soit mobilisée et dispersée par l'organisation de sa journée. En prenant sa douche, il considérait le premier contact avec l'eau comme un rappel : entrer pleinement dans le moment présent, s'accorder aux sensations de son corps, le picotement de l'eau sur sa peau, les mouvements faits pour se savonner. En s'habillant, il exagérait délibérément les étirements et les flexions de ses membres quand il enfilait sa chemise, nouait ses lacets, aussi attentif aux sensations de ses muscles que quand il pratiquait son yoga.

David modifia aussi le rituel du petit-déjeuner familial. Plus de radio diffusant les nouvelles, l'état désastreux du monde extérieur et celui de la circulation locale pour accompagner en sourdine le début de la journée ; lui-même ne feuilletait plus le journal en avalant distraitement sa nourriture, sans même savoir s'il mangeait des tartines ou des céréales, sans discerner lequel de ses enfants se plaignait de ne pas trouver son cartable. David vivait désormais avec plus d'attention ce moment qu'il consacrait à être pleinement présent, pour lui-même et pour ses enfants. Après tout, il s'agissait de sa vie !

Pour se rendre à son travail, David rencontrait sur sa route plusieurs passages à niveau. La barrière était souvent fermée, bloquant la circulation pendant le passage d'un train. Avant, il soupirait : « Oh ! non, pas encore ! » et s'affalait sur le volant en attendant de pouvoir continuer sa route. Désormais il se disait : « Parfait, je vais pouvoir m'exercer à l'espace de respiration », et il faisait l'exercice jusqu'à ce que la barrière se relève – en gardant les yeux ouverts, bien sûr. Reconnecté avec l'ici et maintenant, il s'efforçait de conduire en portant attention à son corps, au contact de ses mains avec le volant, à celui de son dos et de ses fesses avec le siège et à ce qu'il voyait à travers le pare-brise – les détails des autres voitures, leur couleur, leur progression. En arrivant à son travail, il ne se sentait plus épuisé à l'idée de la journée qui l'attendait.

Ces efforts pour être pleinement présent à chaque instant de sa vie avaient transformé et enrichi la qualité de ses matinées, mais aussi de ses soirées et de ses week-ends. Pour David, la vie de famille n'était plus un poids mais un plaisir. Mais qu'en était-il de l'essentiel de ses journées, des heures qu'il passait au bureau ?

Malheureusement, son métier l'obligeait à être « dans sa tête » la plupart du temps – à réfléchir, planifier, rédiger des rapports, toujours sous la contrainte de délais trop brefs. Et, même en arrivant au bureau mieux disposé, David avait le plus grand mal à pratiquer la pleine conscience pendant ces activités – il lui semblait impossible de les approcher avec la même qualité de présence que son petit-déjeuner ou sa vie de famille. Il avait beau s'y mettre avec l'intention de rester conscient et attentif, une fois engagé dans la lecture de ses courriels, la rédaction d'un rapport ou d'un projet pour un client, cette intention se « perdait » – il se laissait entraîner, immerger dans son travail, dans la nécessité de trouver une solution élégante, le besoin de paraître efficace et d'éviter toute erreur. De temps en temps, il se rendait compte que le contact avec

l'instant était rompu, mais cela ne faisait qu'aggraver les choses – il éprouvait de la déception, de la rancœur contre son travail qui semblait lui dérober les possibilités de bonheur et de clarté expérimentés dans d'autres domaines de sa vie.

David pensait de temps en temps à faire l'espace de respiration. Il en ressentait parfois les bienfaits : rassemblement de son énergie, plus grande clarté de vision. Mais, le plus souvent, il finissait la troisième étape en se disant qu'il n'était toujours pas dans l'aisance et la clarté, comme cela lui arrivait en d'autres occasions. Il ressentait alors l'urgence de se remettre à sa tâche – de s'en débarrasser le plus vite possible pour pouvoir *ensuite* se demander comment être plus consciemment présent pendant son travail. Mais dès qu'il en avait terminé avec la tâche entreprise, une autre réclamait son attention. Il s'y plongeait donc pour l'accomplir au plus vite – pour pouvoir *ensuite* avoir le temps d'être présent. Et ainsi de suite jusqu'à l'heure de rentrer chez lui.

Pendant un moment, David se résigna de mauvaise grâce au fait de « subir » son travail ; son bureau était une zone de non-droit pour la pleine conscience. Il décida de consacrer toute son énergie à la pratiquer avant et après son travail et de l'« oublier » quand il y était, pour se plonger dans l'activité. Mais il ne pouvait se défaire du sentiment que quelque chose n'allait pas. Il se mit à envisager de quitter son emploi, pour déménager avec sa famille et aller vivre à la campagne, cultiver de quoi se nourrir, élever quelques animaux, devenir potier, peut-être. Il se demandait s'il devait travailler encore plus dur pendant quelques années pour économiser l'argent nécessaire et tout laisser tomber.

Heureusement, il continua à pratiquer la pleine conscience, à lire des livres sur la méditation, à écouter des entretiens enregistrés et à assister à des conférences données par des professeurs de méditation. Tout cela finit par porter ses fruits. La première chose qui l'aida fut de tomber, au cours de ses

lectures, sur cette affirmation que la pleine conscience était pour *l'ensemble* de la vie, pas uniquement pour les moments où elle était le plus facile à exercer. Il comprit que sa tentative de scinder en deux son existence n'était pas viable. Ensuite, il se rendit compte qu'il n'était pas le seul à éprouver cette difficulté – même des professeurs de méditation célèbres avaient du mal à travailler en pleine conscience quand ils devaient utiliser leur « tête » ! Thich Nhat Hanh*, qui a enseigné la pleine conscience à des milliers d'Occidentaux par ses livres et ses séminaires, disait qu'il n'arrivait pas à pratiquer l'attention consciente quand il écrivait un livre. Un autre professeur de méditation, également écrivain, racontait qu'il devait presque s'enchaîner à son ordinateur pour arriver à écrire jusqu'à ce que les mots coulent facilement. David trouva ces exemples extrêmement libérateurs. Le fait qu'il ait du mal à intégrer la pleine conscience dans son activité intellectuelle n'était pas la preuve de son incompétence. La difficulté d'être pleinement conscient en effectuant des tâches verbales, conceptuelles, était inhérente à ces tâches. Un autre professeur bien connu expliquait comment, quand il travaillait « de la tête », il sortait du mode « faire » en prenant une ou deux minutes, toutes les demi-heures, pour faire à pied le tour de sa maison, attentif aux mouvements de son corps, à la fraîcheur de l'air sur son visage, au chant des oiseaux. Cette attention à ses sensations physiques le ramenait, même brièvement, au mode « être », l'empêchant de s'en déconnecter complètement.

> Interrompre périodiquement une activité intellectuelle pour élargir notre champ de conscience au monde qui nous entoure peut nous empêcher de trop nous éloigner du mode « être ».

David décida alors de renouveler ses tentatives de pleine conscience pendant ses heures de travail. Reconnaître explicite-

ment la difficulté de l'entreprise le soulageait énormément, l'empêchant de se reprocher un échec. Il s'inspira de l'exemple des maîtres pour trouver une forme de pause qui lui convienne ; il se redressait, s'étirait, centré sur sa respiration, sur la sensation du sol sous ses pieds qui le mettait en contact avec la terre et sur les sensations de son corps pendant ses étirements. Mais il se surprenait toujours à établir des comparaisons avec le niveau de présence et de clarté auquel il parvenait en dehors du bureau – et dont il était encore très loin. Le mode « faire » ne lui laissait pas oublier qu'il y avait encore un fossé entre l'endroit où il se trouvait et le but qu'il devait atteindre.

Et puis, un jour, il lut à nouveau les conseils donnés par le professeur de méditation Larry Rosenberg pour vivre en pleine conscience :

*Cinq étapes pour pratiquer la pleine conscience pendant la journée** :

1. Chaque fois que c'est possible, ne faire qu'une seule chose à la fois.
2. Être pleinement attentif à ce que l'on fait.
3. Quand l'esprit se détourne de l'activité en cours, l'y ramener.
4. Répéter l'étape numéro 3 des milliards de fois.
5. S'interroger sur ces distractions.

David appliquait déjà les points 1 et 4 ; il appréciait beaucoup la sagesse et l'humour du point 3. Mais il n'avait jamais réellement songé au point 5. En fait, il n'en saisissait pas exactement la signification. Il décida donc d'ajouter à ce programme quelques espaces de respiration – la première étape de l'exercice n'invitait-elle pas à *prendre conscience* de ce qui se vivait dans l'instant : pensées, émotions, sensations corporelles ? Jusque-là, il avait un peu négligé cette étape, passant rapidement aux suivantes. Il s'appliqua donc à la prolonger, à observer d'un peu plus près les pensées, les

émotions et les sensations qu'il ressentait en commençant l'exercice. Et il fut choqué de découvrir que ses émotions contenaient beaucoup de mal-être, de mécontentement et de désir inassouvi ; que ses pensées tournaient presque toujours autour du thème « je ne veux pas ci, je veux ça » ; que son corps recélait énormément de tensions, de résistance et d'aversion. Il en fut consterné. Mais il prit également conscience d'un début de compassion pour la souffrance qu'il venait de reconnaître en lui.

La pleine conscience au quotidien*

Voici quelques suggestions que Valérie, David et d'autres de nos élèves ont trouvé utiles.

- Au réveil, avant de sortir du lit, portez votre attention sur votre souffle, le temps de cinq respirations au moins, en laissant la respiration « se faire ».
- Prenez conscience de la position de votre corps ; de ce qui se passe dans votre corps et votre esprit quand vous passez de la position allongée à la position assise, puis quand vous vous levez et quand vous marchez. Faites-le chaque fois que vous changez de position.
- Quand vous entendez un téléphone sonner, un oiseau chanter, un train passer, un rire, un klaxon, le vent ou le bruit d'une porte qui se ferme, profitez-en pour vous rappeler d'entrer pleinement dans l'ici et maintenant. Écoutez vraiment, soyez présent et attentif.
- Au cours de la journée, prenez quelques minutes pour être attentif à votre souffle, le temps de cinq respirations au moins.
- Quand vous mangez ou buvez quelque chose, prenez une minute pour respirer. En conscience, voyez votre nourriture, sentez votre nourriture, goûtez votre nourriture, mâchez votre nourriture et avalez votre nourriture.

- Portez attention à votre corps quand vous êtes debout ou en train de marcher. Prenez le temps de noter votre position. Soyez attentif au contact du sol sous vos pieds. Sentez l'air sur votre visage, vos bras et vos jambes quand vous marchez. Vous vous précipitez sur l'instant suivant ? Même si vous êtes pressé, *soyez avec* votre hâte ; vérifiez que vous n'êtes pas en train « d'en faire trop », de passer en revue tout ce qui pourrait mal se passer.
- Écoutez et parlez en conscience. Êtes-vous capable d'écouter sans avoir à approuver ou désapprouver, à aimer ou ne pas aimer, à penser à ce que vous aller dire quand ce sera votre tour de parler ? Êtes-vous capable de dire simplement ce que vous avez à dire, sans en rajouter, sans rien oublier ? Pouvez-vous sentir ce qui se passe dans votre corps et dans votre esprit ? Pouvez-vous sentir ce que traduit le ton de votre voix ? Vous exprimer vaut-il mieux que vous taire ?
- Quand vous êtes en train de faire la queue, profitez-en pour porter attention à votre posture et à votre respiration. Sentez le contact de vos pieds sur le sol et notez ce qu'éprouve votre corps. Soyez attentif aux mouvements de votre paroi abdominale. Ressentez-vous de l'impatience ?
- Tout au long de la journée, prenez conscience des contractions de votre corps. Voyez si vous pouvez « respirer dedans » et, à l'expiration, vous libérer des tensions excessives. Soyez conscient de toute tension installée dans votre corps. Votre nuque, vos épaules, votre ventre, vos mâchoires, votre bassin sont-ils tendus, crispés ? Prenez connaissance de vos structures d'aversion (chapitre 2). Si possible, étirez-vous ou faites du yoga une fois par jour.
- Concentrez votre attention sur vos activités quotidiennes – vous brosser les dents, vous coiffer, vous laver ou mettre vos chaussures. Faites chaque activité en pleine conscience.
- Avant de vous endormir, le soir, prenez quelques minutes pour porter votre attention sur votre souffle, le temps de cinq respirations au moins.

À force de pratiquer et d'explorer l'espace de respiration, David s'est rendu compte que son esprit analytique était très actif. À quoi s'occupait-il ? Toujours à la même chose : évaluer l'adéquation ou l'inadéquation – la taille du fossé – entre ses buts et leur état de réalisation. David comparait toujours ses pauses respiration au travail et en dehors du travail, ce qui le plongeait chaque fois dans le mal-être. Il finit par comprendre que ce qu'il ressentait, c'était le désir que les choses soient autres que ce qu'elles étaient. Et toujours, ce désir le rendait malheureux. Il finit par sentir, dans son corps, et pas uniquement dans sa tête, qu'il créait lui-même sa propre souffrance. Et cette découverte provoqua en lui un élan de compassion : « Fais-toi du bien, lâche prise. » Alors, l'idée « il n'est pas nécessaire d'être heureux » lui traversa l'esprit. En se répétant cette phrase, David se sentit envahi par une merveilleuse sensation de légèreté, comme si un fardeau qu'il transportait depuis longtemps lui était ôté des épaules. Et il fut rempli de bonheur !

> Abandonner le bonheur comme but peut ouvrir la voie à l'apparition spontanée du bonheur.

David exerce toujours le même métier – il ne ressent toujours pas la même paix et la même clarté au bureau que dans le reste de sa vie, mais il s'accommode mieux de la situation. Comme Valérie, il est capable de réagir avec plus de bienveillance et de compassion, de se traiter avec gentillesse dans les circonstances difficiles. Il sait maintenant, en profondeur, que la pleine conscience ne se limite pas à porter plus d'attention à la couleur des arbres ou aux chants des oiseaux, aussi fascinants qu'ils soient. Il sait que la pleine conscience permet de distinguer les structures mentales qui nous sont utiles de celles qui créent et perpétuent notre souffrance. Et il a découvert ce que chacun peut découvrir à sa façon : qu'il existe en

nous, dans notre corps, notre esprit et notre cœur, une source de sagesse profonde.

Non que les situations difficiles : les soucis, les souvenirs, les relations, soient neutralisées par la pratique de la pleine conscience, ou qu'elles nous deviennent indifférentes. Simplement, l'espace que nous leur accordons en les englobant dans la conscience de l'instant présent s'élargit ; il devient assez vaste pour que ces situations ne soient plus qu'une partie de l'expérience vécue. On commence alors à s'aménager plus d'espace dans le moment présent pour sentir et incarner ce que l'on est vraiment, où que l'on se trouve ; ou à se faire confiance d'une façon nouvelle, différente ; ou à découvrir que l'on peut s'accepter comme on est. On peut aussi ressentir de la gratitude pour la vie qui est la nôtre, au lieu d'en vouloir une autre. On peut encore commencer à voir et à savourer les merveilles que nous offre la vie, d'instant en instant. Telle est la grande aventure de la pleine conscience, la grande aventure de la vie.

Quand on a l'esprit perpétuellement préoccupé par les récompenses ou les dangers imaginaires qui nous attendent à la fin du voyage, on se coupe de la richesse intrinsèque de la vie et de la possibilité de la reconnaître dans la texture de chaque instant du voyage. Si cette coupure se limitait à un seul instant, la perte ne serait peut-être pas énorme – mais toute une vie d'instants perdus, c'est toute une vie perdue.

Le drame, pour la plupart d'entre nous, ce n'est pas que la vie soit courte, mais que nous attendions si longtemps avant de commencer à la vivre. La source de sagesse que nous fait découvrir la pleine conscience finit par nous montrer l'immense et tragique souffrance qui naît de l'ignorance. Elle nous permet de voir, d'habiter, et de garder précieusement la paix qui se trouve au cœur de chaque instant, si nous avons le courage de cultiver la conscience ici et maintenant. Elle

nous permet de nous sentir pleinement vivant – ici et maintenant, tant que nous avons la chance d'y être.

L'amour après l'amour*

Le temps viendra
où, avec allégresse
tu t'accueilleras toi-même
à la porte de ta maison, dans ton miroir
et où chacun de toi sourira à l'autre,
disant : bienvenue, assieds-toi. Mange.
Tu aimeras à nouveau cet étranger qui fut toi.
Donne-lui du vin. Donne-lui du pain. Rends ton cœur
à lui-même, à l'étranger qui t'a aimé
toute ta vie, que tu as négligé
pour un autre, qui te connaît par cœur.
Retire de tes placards les lettres d'amour,
les photos, les messages désespérés,
arrache du miroir ta propre image.
Sois. Et régale-toi de ta vie.

Derek WALCOTT.

CHAPITRE 11

Faire la synthèse

Intégrer la pleine conscience à sa vie quotidienne

Que vous ayez ou non essayé les pratiques proposées au fil des chapitres, vous avez peut-être envie, maintenant, de vous engager personnellement dans l'ensemble du programme. C'est pourquoi, au fil de ce chapitre, nous vous accompagnerons pas à pas dans les huit sessions du programme de thérapie cognitive pour la dépression. Nous vous conseillons, pour effectuer ce travail, d'aménager votre emploi du temps de manière à pouvoir consacrer une heure par jour à la pratique des exercices et des méditations proposées.

ATTENTION

Comme nous l'avons signalé au début de ce livre, si vous êtes actuellement en phase de dépression clinique (chapitre 1), il est recommandé de ne pas entreprendre l'ensemble du programme. Attendez que le plus fort de la crise soit passé, attendez de vous sentir mieux.

Comme pour toute nouvelle compétence, la *pratique* de la pleine conscience nécessite une approche différente de son apprentissage. Prenez par exemple la natation. Il arrive un

moment où le professeur doit cesser de nous expliquer les mouvements pour nous inciter à nous mettre à l'eau. *Décrire* ce qu'il faut faire, aussi excellente que soit la description, ne suffit plus : il faut passer à l'*expérience* directe. Pour la pleine conscience, c'est la même chose. Au début, on peut être un peu intimidé quand il faut passer de la théorie à la pratique personnelle (surtout ceux d'entre nous qui ont l'habitude d'être hypercompétents dans d'autres domaines). Comme pour la natation, cela demande de la persévérance. Barboter dans l'eau ne suffit pas pour savoir nager, et une séance ou deux de méditation ne vous seront sans doute pas très utiles, à long terme. La méditation en pleine conscience peut être excitante, éclairante, elle peut aussi être carrément ennuyeuse, surtout au début, quand on ne sait pas encore travailler des états mentaux et sensoriels comme l'ennui. La méditation nous fait aussi rencontrer l'impatience, la frustration, l'agitation et bien d'autres états. Ce qui n'est absolument pas un problème, dans la mesure où on se rappelle qu'il est possible d'accueillir ces états en conscience à tout instant.

De semaine en semaine, nous allons introduire de nouveaux éléments dans la pratique quotidienne, pour que vous avanciez continuellement en approfondissant ce que vous avez déjà appris. Il est important de prendre votre temps pour faire les exercices de méditation. Suivez les indications données dans le CD du mieux que vous pouvez, même si cela vous semble difficile, ennuyeux ou répétitif. Confronté à une difficulté, notre esprit, qui est obsédé par le « faire » et qui veut des résultats, va être tenté de se précipiter vers un autre exercice qu'il espère plus facile. Si cela arrive, rappelez-vous que l'intention n'est pas d'atteindre un but, même pas celui de se relaxer ou de trouver la paix de l'esprit. Les sensations agréables, si elles surviennent, ne sont qu'un effet secondaire et en aucun cas le « but » de la pratique. Nous n'avons pas d'autre « but » que d'être pleinement présent, dans un accueil bienveillant, à ce qui se produit,

d'être réveillé, pleinement vivant, pleinement ce que nous sommes déjà, fondamentalement.

La pratique de la méditation requiert un effort, sans aucun doute, mais c'est un effort de patience, d'engagement et de confiance, plutôt qu'un effort de vérification permanente des « progrès » accomplis pour atteindre ce qu'on estime être son « objectif ». C'est comme espérer qu'un papillon va venir se poser sur votre épaule. Si vous essayez de l'y contraindre, vous serez de plus en plus agité et cela limitera la probabilité qu'il le fasse. Mieux vaut arrêter d'essayer et attendre de voir si le papillon vient de lui-même.

Il est sage de réserver chaque jour le temps nécessaire pour une pratique formelle de la pleine conscience au moyen des exercices proposés. Essayez de considérer ce temps-là comme un cadeau que vous vous faites, et donc de le protéger et de le respecter. Il ne s'agit pas d'un acte égoïste, mais d'un acte de sagesse et de compassion pour vous-même. Consacrer un moment et un lieu spécifiques à la pratique peut impliquer une certaine réorganisation de votre vie. Rares sont ceux qui disposent chaque jour d'une heure disponible, une heure qui n'est pas déjà consacrée à la famille, au travail ou au sommeil. C'est pourquoi il va falloir modifier votre emploi du temps pendant huit semaines. Cela peut vous paraître contraignant, mais il est essentiel de prendre cet engagement et de vous y tenir, quoi qu'il arrive, car cela fait partie de la discipline inhérente à la pleine conscience. Autrement, vos belles intentions vont inévitablement céder devant d'autres priorités, apparemment plus pressantes. Le mode « faire » sera trop content de vous faire valoir que vous n'avez pas le temps aujourd'hui ou que vous devez rogner sur le temps prévu. Vous choisirez peut-être de vous lever plus tôt le matin pour faire vos exercices. Dans ce cas, vous devrez peut-être vous coucher plus tôt le soir pour que ce ne soit pas au détriment de votre sommeil. Quand vous aurez déterminé le moment et

le lieu, faites en sorte d'être aussi confortablement installé que possible, d'avoir chaud, de prévenir vos proches pour ne pas être dérangé ou interrompu. Si le téléphone sonne pendant que vous méditez et que personne d'autre ne peut décrocher, voyez s'il vous est possible de le laisser sonner, d'être « absent » pour les autres et « présent » pour vous-même. Cette décision est en elle-même une pratique très forte, très bénéfique, à notre époque de téléphones portables et de connectivité permanente, sept jours sur sept, vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Considérez ce moment comme un temps de connexion avec vous-même, pour changer.

Si des interruptions extérieures sont toujours à envisager, ce sont les interruptions intérieures qui sont le plus à craindre. Car nous passons notre temps à nous interrompre. Il suffit, pour s'en apercevoir, d'observer l'activité de notre esprit pendant qu'on tente de se concentrer sur un objet particulier. Ces interruptions sont de nature diverse selon que notre esprit s'évade, veille, juge, programme, s'inquiète, ressasse ou rumine. Vous serez sans cesse sollicité par le souvenir de choses à faire et le sentiment qu'il faut les faire « tout de suite ». En pareil cas, voyez si vous pouvez apprendre à laisser toutes ces idées et ces projets, tous ces jugements et ce bavardage, aller et venir dans votre esprit comme des nuages dans le ciel, au lieu d'y réagir comme si vous deviez immédiatement vous en occuper. Et évitez le plus possible de transformer la méditation en une « chose » de plus à *faire*. Car il ne s'agit pas de faire mais d'être, d'être vous-même.

Lorsque nous guidons des groupes de patients pendant les huit semaines du programme, nous commençons toujours par rappeler les intentions et les motivations concernant la session qui commence. Dans le même esprit, nous vous conseillons de relire, au début de chaque semaine, les chapitres correspondant au programme. Pour vous y aider, nous en rappelons les numéros. Cela vous permettra d'incorporer à

votre pratique les exercices supplémentaires décrits dans ces chapitres, si vous ne les avez pas déjà faits.

Enfin, il est important de se rappeler que la pratique de la méditation n'a pas à être une partie de plaisir. En fait, elle peut même sembler pénible. Il faut simplement s'y engager pendant huit semaines, en suivant les instructions avec aussi peu de réserve que possible, en suspendant tout jugement pendant la durée du programme. Vous abandonnerez donc, dans la mesure du possible, toute intention, même celle de vous sentir mieux, et vous suivrez simplement ce qui se passe d'instant en instant, de jour en jour, de semaine en semaine. Faites quotidiennement vos exercices dans l'intention que cette pratique, que cet acte radical de présence à vous-même, dans ce temps que vous vous donnez à vous-même, finisse par faire partie intégrante de votre vie, de votre routine quotidienne, sans pour autant devenir routinière. L'idée est de s'ouvrir sans cesse à la nouveauté, parce que chaque instant est neuf, unique et à notre entière disposition.

Dans cette aventure de plongée en vous-même et de découverte de votre potentiel de vie, vous n'êtes responsable que de ce que vous apportez à la pratique. Ce qui en sortira est à la fois prévisible et totalement imprévisible. Chacun obtiendra les résultats qui lui correspondent et qui, de toute façon, vont évoluer en permanence. Personne ne peut dire à l'avance ce qui va être découvert dans l'instant présent suivant. Nous ne pouvons travailler que sur l'ici et maintenant. Être là pour cet instant-là, les choses étant exactement ce qu'elles sont déjà, telle est la pratique. Le reste se fera de lui-même.

Deuxième chose importante à garder en mémoire : il faut pratiquer tous les jours, même cinq minutes seulement si, certains jours, vous ne pouvez pas faire plus. L'essentiel est de ne pas oublier que la vraie pratique, c'est votre vie.

Semaine 1 (chapitres 3 et 5)

Pendant la première semaine de pratique formelle, commencez par *le scanner du corps*, en écoutant les instructions de la plage 2 du CD. Faites-le tous les jours, que vous en ayez envie ou pas. Trouvez le meilleur moment pour le faire, mais rappelez-vous que l'idée est de s'éveiller, pas de s'endormir. Si vous avez un problème de somnolence, gardez les yeux ouverts.

Pour cultiver la pleine conscience dans vos activités quotidiennes – ce que nous appelons la « pratique informelle » –, appliquez-vous à faire en conscience vos tâches habituelles – vous brosser les dents, prendre une douche, vous sécher, vous habiller, manger, conduire ou sortir la poubelle : la liste des possibilités est infinie. L'idée est simplement de vous concentrer sur *la conscience de ce que vous êtes en train de faire au moment où vous le faites*, et aussi sur ce que vous pensez et ressentez d'instant en instant. Choisissez par exemple une activité par semaine, comme vous brosser les dents, et voyez si vous pouvez rester pleinement *dans* cette activité chaque fois que vous la faites, du mieux que vous pouvez. Évidemment, ce n'est pas facile. L'oublier et s'en ressouvenir est une partie importante de l'exercice. En plus, vous pouvez essayer de manger au moins un repas par jour en pleine conscience.

Semaine 2 (chapitre 4)

Continuez à pratiquer *le scanner du corps* tous les jours, guidé par les instructions du CD. Rappelez-vous que cet exercice structure votre base et que ses vertus ne seront probablement pas apparentes avant un certain temps. En plus du scan-

ner du corps, faites *la respiration en pleine conscience* en position assise pendant dix minutes (plage 4 du CD) à un autre moment de la journée.

Comme pratique informelle pendant cette deuxième semaine, nous vous suggérons de choisir une seconde activité quotidienne à pratiquer en pleine conscience, en plus de celle de la première semaine. Nous vous recommandons aussi de prendre conscience d'*un événement agréable* par jour, survenu dans votre vie *telle qu'elle est*. Faites-vous un semainier où vous noterez la nature de l'expérience, si vous étiez effectivement conscient au moment où elle s'est produite (ce serait l'idéal, mais ce n'est pas toujours le cas), ce que ressentait votre corps à ce moment-là, quelles pensées et sentiments vous sont venus, ce que vous pensez au moment ou vous écrivez. Un exemple de semainier vous est proposé page 297.

Semaine 3 (chapitres 6 et 9)

Pendant la troisième semaine, cessez le scanner du corps et remplacez-le par des méditations en position assise qui seront chacune précédées par dix minutes de yoga en pleine conscience. La manière la plus simple de procéder sera peut-être, d'abord, de préparer votre siège, puis de suivre les instructions du CD, plage 3 (*le yoga en pleine conscience*), plage 4 (*la respiration en pleine conscience*) et plage 5 (*la pleine conscience de la respiration et du corps*). Rappelez-vous de ne faire, dans le yoga, que ce dont votre corps est capable et de toujours rester attentif aux messages qu'il vous envoie pendant l'exercice. Pensez aussi à consulter votre médecin ou votre ostéopathe si vous souffrez de douleurs chroniques, de problèmes musculaires ou osseux, d'une maladie cardiaque ou pulmonaire.

La troisième semaine est le bon moment pour commencer à pratiquer les trois minutes d'*espace de respiration* (chapitre 9). Commencez par faire l'exercice trois fois par jour à des moments que vous aurez déterminés à l'avance. Écoutez les instructions du CD (plage 7) pour vous guider, jusqu'au moment où vous serez capable de vous guider vous-même.

Comme pratique informelle, pendant la troisième semaine, tâchez d'être conscient, en détail, d'*un événement déplaisant ou stressant par jour*. Observez et enregistrez ces événements déplaisants comme vous l'avez fait pour les événements agréables de la deuxième semaine. Un exemple de semainier est proposé page 300.

Semaine 4 (chapitres 6 et 7)

Pour la quatrième semaine, vous pouvez continuer l'enchaînement *yoga en pleine conscience* (plage 3), *respiration en pleine conscience* (plage 4) et *pleine conscience de la respiration et du corps* (plage 5). Mais essayez d'être particulièrement attentif à vos sensations de plaisir et de déplaisir (chapitre 6) d'instant en instant. Si vous prenez conscience d'une expérience vraiment intense ou déplaisante, ou de sentiments d'aversion, de désaccord profond, profitez-en pour tenter de *répondre* plus justement et avec plus de gentillesse à ce qui est difficile et importun au lieu de simplement y *réagir*.

Continuez à pratiquer *l'espace de respiration* trois fois par jour, aux moments que vous aurez fixés d'avance. Vous pouvez, en plus, commencer à vous entraîner à répondre, au lieu de réagir, aux événements déplaisants et stressants de votre vie. Pour ce faire, pratiquez l'espace de respiration chaque fois qu'il vous apparaît que vous avez du mal à rester présent, que vous êtes malheureux, tendu ou déstabilisé.

Huit semaines de programme en un seul coup d'œil

Semaine	Pratique quotidienne
1	Scanner du corps (plage 2) Pleine conscience dans la vie quotidienne
2	Scanner du corps (plage 2) Semainier des événements agréables Respiration en pleine conscience pendant 10 minutes, en position assise (plage 4)
3	Yoga debout, respiration et corps (plages 3, 4, 5) Yoga (voir texte p. 164) Semainier des événements désagréables 3 minutes d'espace de respiration (plage 7)
4	Yoga debout, respiration et corps (plages 3, 4, 5) Conscience des sensations plaisantes ou déplaisantes 3 minutes d'espace de respiration (plage 7)
5	Pleine conscience de la respiration et du corps (plages 4 et 5), puis exploration d'une difficulté 3 minutes d'espace de respiration (plage 7), Ouvrir la porte du corps
6	Pleine conscience de la respiration, du corps, des sons et des pensées (plages 4, 5, 6) 3 minutes d'espace de respiration (plage 7), Ouvrir la porte de la pensée
7	En alternance (1) méditation au choix (sans CD ; 40 minutes par jour) et (2) pleine conscience *de la respiration*, du corps, des sons et des pensées (plages 4, 5, 6) 3 minutes d'espace de respiration (plage 7) Ouvrir la porte de l'action
8	Pour la suite de votre vie quotidienne, établissez un programme de pratique de la pleine conscience auquel vous pourrez vous tenir.

Semaine 5 (chapitre 7)

Pendant la cinquième semaine, on interrompt le yoga en pleine conscience – à moins que vous n'ayez envie de continuer, bien sûr. L'objet principal de la pratique formelle, cette semaine, est l'aversion : comment en prendre conscience et développer des manières de répondre aux sentiments désagréables avec plus de tolérance et d'acceptation. Nous vous recommandons de pratiquer tous les jours *la respiration en pleine conscience* et *la pleine conscience de la respiration et du corps* en écoutant les plages 4 et 5 du CD, puis d'arrêter le CD et d'évoquer délibérément un souci ou une difficulté. À partir des suggestions du chapitre 7, explorez et expérimentez des manières de répondre plus douces aux sentiments et aux sensations déplaisants. Après cinq minutes de cet exercice, vous trouverez peut-être utile de terminer votre séance quotidienne par les trois minutes d'*espace de respiration* (plage 7 du CD).

Comme la semaine précédente, faites *l'espace de respiration* trois fois par jour, à heure fixe, et aussi chaque fois que vous prenez conscience d'un sentiment déplaisant. Cette semaine, vous pouvez aussi explorer l'option ouvrir *la porte du corps* (chapitre 9).

Semaine 6 (chapitre 8)

Pendant la sixième semaine, on se concentre essentiellement sur la pensée. Commencez votre pratique formelle par l'enchaînement *respiration en pleine conscience* (plage 4), *pleine conscience de la respiration et du corps* (plage 5) et *pleine conscience des sons et des pensées* (plage 6). Vers la fin de la plage 6, vous trouverez des instructions concernant la *cons-*

cience sans objet. Arrêtez le CD quand vous les aurez entendues et restez silencieux pendant un moment en suivant ces instructions et aussi celles décrites au chapitre 9. Ensuite, vous trouverez peut-être utile de terminer votre séance quotidienne par les trois minutes d'*espace de respiration* (plage 7 du CD).

Continuez à pratiquer l'espace de respiration trois fois par jour à heure fixe et chaque fois que vous éprouvez un sentiment déplaisant. Vous pouvez aussi vous concentrer plus particulièrement sur les pensées qui surgissent dans ces moments-là, en faisant par exemple l'exercice que nous appelons ouvrir *la porte de la pensée* (chapitre 9).

À ce stade, vous aurez sans doute envie de décider par vous-même de votre programme, de choisir le moment, l'exercice et le temps de pratique qui vous conviennent. C'est généralement ce que font les gens au bout de quatre à cinq semaines. Ils personnalisent leur pratique et ne considèrent plus les instructions que comme des suggestions. Notre but est qu'à la fin de la huitième semaine, chacun ait trouvé ce qui correspond le mieux à son emploi du temps, à ses besoins et à son tempérament, en termes de pratiques formelles et informelles.

Semaine 7 (chapitres 3 et 9)

Afin de personnaliser votre pratique, nous vous suggérons de faire vos méditations un jour sur deux sans le CD, si possible. Ces jours-là, consacrez un total de quarante minutes à la pratique assise, au yoga en pleine conscience et au scanner du corps, selon l'ordre que vous aurez choisi. Mais essayez de faire deux ou trois de ces exercices le même jour. Vous pouvez par exemple faire dix minutes de yoga, puis vingt minutes de méditation assise et peut-être dix minutes de

scanner du corps à un autre moment de la journée. Un autre jour, après avoir fait dix minutes de respiration en pleine conscience, vous pouvez rester assis et pratiquer la conscience sans objet pendant le reste des quarante minutes.

Les autres jours, nous vous recommandons de reprendre la pratique de la sixième semaine (plages 4, 5 et 6 du CD), puis de rester dans la conscience sans objet ou de revenir à la conscience de la respiration.

À ce stade, vous trouverez peut-être utile de relire le chapitre 9 pour réfléchir à votre pratique de l'espace de respiration. Continuez à la pratiquer trois fois par jour à heure fixe. Quand vous devrez répondre à des événements déplaisants par l'espace de respiration, concentrez-vous cette semaine sur l'option ouvrir *la porte de l'action* (chapitre 9).

Semaine 8 (chapitre 10)

Cette huitième semaine est le moment de décider ce que sera à l'avenir votre programme personnel de pratique quotidienne de la pleine conscience, si vous trouvez qu'elle est suffisamment enrichissante pour la prolonger. C'est le moment de revoir tous les exercices formels, y compris le scanner du corps, en écoutant les plages 1 à 7 du CD dans l'ordre qui vous conviendra. Vous choisirez peut-être comme programme personnel de pratiquer l'un ou plusieurs de ces exercices sans le CD. Notre expérience a montré que pratiquement tout le monde a envie d'inscrire l'espace de respiration dans sa pratique quotidienne. Dans le chapitre 10 (encadré « La pleine conscience au quotidien »), vous trouverez des suggestions sur la manière de conserver cette pratique dynamique et de l'approfondir au fil des années.

Semainier des événements agréables*

Prendre conscience d'un événement agréable au moment où il se produit

Ces questions vous permettront de centrer votre attention sur les détails de l'expérience telle qu'elle s'est produite. Notez-les le plus vite possible.

Quelle a été l'expérience ?	Que ressentait votre corps, en détail, pendant l'expérience ?	Quelles pensées ou images accompagnaient l'événement ? (décrivez les images).	Quelles sensations et émotions accompagnaient cet événement ?	Quelles pensées avez-vous à l'esprit en écrivant ceci ?
En rentrant chez moi à la fin de mon service, me suis arrêté(e) en entendant chanter un oiseau.	Légèreté dans le visage, conscience d'une détente dans mes épaules, les coins de la bouche se relèvent.	« C'est bien », « qu'il est joli » (l'oiseau), « c'est chouette d'être dehors ».	Détente, plaisir.	Ce n'était pas grand-chose, mais je suis content(e) de l'avoir remarqué.
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

(*Méditer pour ne plus déprimer* de M. Williams, J. Teasdale, Z. Segal et J. Kabat-Zinn. © 2009 Odile Jacob.)

La huitième semaine, qui est aussi la dernière de notre programme, est la première de votre pratique en solitaire. C'est un nouveau départ. La vie continue, la respiration continue, les instants continuent. La pratique ne s'interrompt pas parce que nous arrivons à la fin de notre voyage ensemble. Vous occupez désormais le siège du conducteur, si l'on peut dire, et vous avez sans doute en même temps l'impression d'être un débutant inexpérimenté laissé trop tôt à ses propres ressources. C'est un sentiment parfaitement naturel, qui est aussi fondé sur la réalité puisque la pratique de la pleine conscience n'a pas de fin, pas plus que la capacité de chacun à devenir lui-même. Mais si vous avez réussi à pratiquer la pleine conscience avec discipline et régularité, vous avez sans doute suffisamment goûté à la richesse de l'instant pour vouloir continuer à habiter votre vie d'une manière qui honore l'être et qui permette au « faire », qu'il soit dirigé vers l'extérieur ou vers l'intérieur, de jaillir spontanément de votre « être ». Et, que votre esprit pensant, jugeant, le croie ou non, vous avez acquis assez de savoir-faire et d'expérience pour poursuivre la dynamique créée par vos efforts pendant ces huit semaines. Et cette dynamique, associée à la sagesse inhérente de votre cœur, va continuer à guider l'approfondissement de votre pratique personnelle et vous aider à embrasser pleinement cette belle aventure que nous appelons la vie.

Tous les enseignants actuels, y compris nous, encouragent leurs élèves à insérer dans leur vie trépidante un temps réservé à une forme quelconque de méditation – rester tranquillement assis en portant attention à son souffle, par exemple. Peu importe la durée de cette pratique ; l'important est d'interrompre toute autre activité pour la faire chaque jour. Car la pleine conscience n'est pas une question de temps, c'est une question d'instant. Donc, si nous sommes vraiment présent à l'instant, en mode « être », elle peut, même pratiquée brièvement, être profondément transformatrice et béné-

fique. Toutefois, pour connaître vraiment votre paysage intérieur, physique et mental, il est important de le visiter régulièrement, voire de vous y installer de façon permanente, pour ainsi dire, plutôt que de vous y promener en touriste. Il peut même être important, un jour ou l'autre, d'en apprendre la langue. Et pour parler couramment une langue, il est extrêmement important de s'y immerger et de l'utiliser le plus souvent possible. Seule une pratique régulière vous le permettra.

Si vous développez patiemment la pleine conscience, vous allez nécessairement découvrir que votre esprit possède des ressources profondes que vous n'aviez pas imaginées. Ou, même si vous en deviniez l'existence, vous ne saviez sûrement pas qu'il était possible d'y accéder depuis les profondeurs de votre esprit, de votre cœur et de votre corps et de vous en servir pour vous-même et pour le bien-être des autres. Vous allez peut-être vous surprendre à porter sur certaines situations un regard neuf et plus clair, spontanément, sans l'avoir cherché. Vous serez peut-être étonné de sentir dans votre cœur et votre esprit une sorte d'aisance accompagnée d'un sentiment de liberté – la liberté d'être dans une relation plus juste à ce qui se passe et aussi de pouvoir « lâcher » quand il le faut et d'avancer comme vous n'auriez jamais pensé, jamais imaginé pouvoir le faire. Vous êtes en train de révéler en vous une sagesse intérieure, une sagesse qui peut transformer vos émotions et votre vie. Une fois que vous aurez goûté à cette source et que vous aurez découvert la possibilité de continuer à vous y abreuver, rien ne sera plus comme avant.

Semainier des événements désagréables*

Prendre conscience d'un événement désagréable au moment où il se produit

Ces questions vous permettront de centrer votre attention sur les détails de l'expérience telle qu'elle s'est produite. Notez-les le plus vite possible.

Quelle a été l'expérience ?	Que ressentait votre corps, en détail, pendant l'expérience ?	Quelles pensées ou images accompagnaient l'événement ? (décrivez les images).	Quelles sensations et émotions accompagnaient cet événement ?	Quelles pensées avez-vous à l'esprit en écrivant ceci ?
Je faisais la queue à la banque et quelqu'un m'est passé devant.	Une tension autour des yeux, les mâchoires serrées et j'ai senti mes épaules tomber.	« Je devrais faire quelque chose », « il y en a qui ne pensent qu'à eux », « si je n'étais pas aussi invisible, les gens ne me manqueraient pas de respect ».	J'étais furieux de m'être fait avoir. Et puis je me suis reproché de ne pas avoir réagi.	« Quand quelque chose me semble injuste, c'est toujours moi que j'accuse. »
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

(*Méditer pour ne plus déprimer* de M. Williams, J. Teasdale, Z. Segal et J. Kabat-Zinn. © 2009 Odile Jacob.)

Pour en savoir plus

➤ *Autres livres en français sur la méditation :*

Pour les professionnels de santé :

- Jon Kabat-Zinn, *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience. MBSR, la réduction du stress basée sur la mindfulness : programme complet en 8 semaines*, Bruxelles, De Boeck, 2009.
- Frédéric Rosenfeld, *Méditer c'est se soigner*, Paris, Les Arènes, 2007.
- Zindel Segal et coll., *La Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression. Une nouvelle approche pour prévenir la rechute*, Bruxelles, De Boeck, 2006.

Pour découvrir les originaux bouddhistes :

- Tich Nhat Hanh, *Le Miracle de la pleine conscience*, Paris, L'Espace Bleu, 1996.
- Matthieu Ricard, *L'Art de la méditation*, Paris, NiL éditions, 2008.

Pour la pratique quotidienne :

- Jon Kabat-Zin, *Où tu vas, tu es. Apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes*, Paris, J'ai lu, 1996.
- Jon Kabat-Zin, *L'Éveil des sens. Vivre l'instant présent grâce à la pleine conscience*, Paris, Les Arènes, 2009.
- Edel Maex, *Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience*, Bruxelles, De Boeck, 2007.

➤ *Sites francophones sur la méditation*

– L'association pour le développement de la Mindfulness : http://www.association-mindfulness.org/
– Le site francophone sur la pleine conscience : http://www.ecsa.ucl.ac.be/mindfulness/
– Les ateliers de la pleine conscience : http://www.pleineconscience.fr/

Notes bibliographiques

Préface

Page 12 — Ludwig D. S. et Kabat-Zinn J., « Mindfulness in medicine », *JAMA*, 2008, 300 (11), p. 1350-1352.

Page 12 — Rosenfeld F., *Méditer, c'est se soigner*, Paris, Les Arènes, 2007.

Page 12 — Ricard M., *L'Art de la méditation*, Paris, NiL, 2008.

Page 13 — Roemer L. et coll., « Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder : preliminary for independent and overlapping contributions », *Behavior Therapy*, 2009, 40, p. 142-154.

Page 13 — Papageorgiou C. et Wells A. (éd.), *Depressive Rumination. Nature, Theory and Treatment*, Chichester, Wiley, 2004.

Page 14 — Segal Z. et coll., *La Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression*, Bruxelles, De Boeck, 2006.

Page 14 — Warren K. W. et Ryan R. M., « The benefits of being present : mindfulness and its role in psychological well-being », *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84, p. 822-884.

Page 15 — Kabat-Zinn J., *Où tu vas, tu es*, Paris, J'ai lu, 1996.

Page 15 — Ricard M., *Plaidoyer pour le bonheur*, Paris, NiL, 2003.

Page 15 — Davidson R. J. et coll., « Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation », *Psychosomatic Medicine*, 2003, 65, p. 564-570.

Page 15 — Maex E., *Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience*, Bruxelles, De Boeck, 2006.

Page 16 — Carmody J. et Baer R. A., « Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program », *Journal of Behavioral Medicine*, 2008, 31 (1), p. 23-33.

Introduction
Fatigué de vous sentir mal depuis si longtemps ?

Page 19 — La dépression fait souffrir : de nombreux auteurs ont écrit sur la dépression, d'après leur expérience personnelle, des textes très utiles pour d'autres. Dans ce paragraphe, la description de la dépression et autres états négatifs est empruntée aux ouvrages suivants : *An Unquiet Mind*, de Kay Redfield Jamison (New York : Knopf 1995) ; *The Noonday Demon*, de Andrew Solomon (New York : Scribner 2001) ; et *Darkness Visible* de William Styron (New York : Random House 1994).

Page 21 — Chez les personnes qui ont déjà connu trois épisodes dépressifs ou davantage : Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams J. M. G., Ridgeway, V., Soulbsky, J., Lau, M. (2000) Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 615-623.

Page 24 — Mais aussi de troubles psychologiques comme l'anxiété et la panique : Kabat-Zinn, J. (2009), *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience* (Bruxelles : De Boeck). Kabat-Zinn, J. (1994), *Où tu vas, tu es, Apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes* (J'ai lu, « Aventure secrète »). Kabat-Zinn, J., Lipworth L., Burney R., Sellers W. (1986), Four-year follow-up of a meditation-based program for the self-regulation of chronic pain : Treatment outcomes and compliance, *Clinical Journal of Pain*, 2, 159-173. Kabat-Zinn, J., Massion A. O., Kristeller J., Peterson L. G., Fletcher K. E., Pbert L. *et al.* (1992), Effectiveness of a meditation-based stresse reduction program in the treatment of anxiety disorders, *American Journal of Psychiatry*, 149, 936-943.

Page 24 — Des modifications de l'activité cérébrale, activité qui sous-tend les émotions négatives : Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher J., Rosenkrantz M., Muller D., Santorelli S. *et al.* (2003), Alteration in brain and immune function produced by mindfulness meditation, *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-557.

PREMIÈRE PARTIE
CORPS, ESPRIT ET ÉMOTIONS

CHAPITRE PREMIER
« Oh ! non, ça recommence... »

Page 36 — Le chiffre qui montre que la dépression a tendance à revenir : Keller M. B., Lavori P. W., Lewis C. E., Klerman G. L. (1983),

Predictors of relapse in major depressive disorder, *Journal of American Medical Association*, 250, 3299-3304. Paykel E. S., Ramana R., Cooper Z., Hayhurst H., Kerr J., Barocka A. (1995), Residual symptoms after partial remission : An important outcome in depression, *Psychological Medicine*, 25, 1171-1180. Consensus Development Panel (1985), NIMH/NIH Consensus Development Conference : Mood disorders – Pharmacologic prevention of recurrence, *American Journal of Psychiatry*, 142, 469-476.

Page 37 — 12% des hommes et 20% des femmes vont souffrir d'une dépression grave au cours de leur existence : Weissman M., Olfson M., (1995), Depression in women : Implications for health care research, *Science*, 269, 700-801.

Page 37 — Chez bon nombre de personnes, la première crise de dépression grave intervient à la fin de l'enfance ou au cours de l'adolescence : Kessler, R., Berglund P., Demler O., Jin R., Koretz D., Merikangas K. *et al.* (2003), The epidemiology of major depressive disorder : Results from the National Comorbidity Survey Replication (NSC-R), *Journal of American Medical Association*, 289, 3095-3105.

Page 37 — 15 à 39 % des personnes touchées peuvent encore être cliniquement dépressives un an après l'apparition du symptôme : Berti Ceroni G., Neri C., Pezzoli A. (1984), Chhronicity in major depression : A naturalistic prospective study, *Journal of Affective Disorders*, 7, 123-132.

Page 37 — 22 % le sont encore deux ans après : Kelle M., Klerman G., Lavori P., Coryell W., Endicott J., Taylor J. (1984), Long term outcome of episodes of major depression : Clinical and public health significance, *Journal of American Medical Association*, 252, 788-792.

Page 37 — Chaque épisode dépressif augmente de 16 % les probabilités d'une récurrence : Solomon D., Keller M., Mueller T., Lavoru P., Shea T., Coryell W. *et al.* (2000), Multiple recurrences of major depressive disorder, *American Journal of Psychiatry*, 157, 229-233.

Page 37 — Aux États-Unis, 10 millions de personnes suivent un traitement à base d'antidépresseurs : Olfson M., Marcus S., Druss B., Elinson L., Tanielian T., Pincus H. (2002), National trends in the outpatient treatment of depression, *Journal of American Medical Association*, 287, 203-209.

Page 38 — Des précurseurs comme Aaron Beck : Beck A. T. (1976), *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders* (New York : International University Press).

Page 41 — La dépression grave : Les critères de diagnostic de la dépression grave proviennent de l'American Psychiatric Association (2003), *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*, Masson.

Page 41 — Plus la tristesse s'accompagne de dévaluation de soi et de reproches : Teasdale J. D., Cox S. G. (2001), Dysphoria : Self-devaluative

and affective components in recovered depressed patients and never depressed controls, *Psychological Medicine*, 31, 1311-1316.

Page 46 — Automatic Thought Questionnaire : Hollon S. D., Kendall P. (1980), Cognitive self-statements in depression : Development of an Automatic Thought Questionnaire, *Cognitive Therapy and Research*, 4, 383-395.

Page 48 — Des troubles et des douleurs physiques qu'ils ne s'expliquent pas : Vastag B. (2003), Scientists find connexions in the brain between physical and emotional pain, *Journal of American Medical Association*, 290, 2389-2390.

Page 48 — Des psychologues ont demandé à des volontaires de regarder des dessins animés : Strack F. *et al.* (1988), Inhabiting and facilitating conditions of the human smile : A nonobstrusive test of the facial feedback hypothesis, *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 768-777.

Page 49 — ... avec les sourcils froncés. Ils trouvèrent les dessins animés bien moins drôles : Laird J. D. (1974), Self-attribution of emotion : The effects of expressive behaviour on the quality of emotional experience, *Journal of Personality and Social Psychology*, 29, 475-486.

Page 49 — Dans une troisième étude, le fait de demander aux participants d'acquiescer ou de signaler leur désaccord par des mouvements de tête : Wells G. L., Petty R.E. (1980), The effect of head movements on persuasion, *Basic and Applied Social Psychology*, 1, 219-230.

Page 51 — Le professeur Marie Åsberg : Le professeur Marie Åsberg a utilisé ce schéma lors de ses conférences, pour illustrer comment l'épuisement peut progresser – surtout si les intéressés ne remarquent pas l'irruption des premiers symptômes ou ne font rien pour les pallier.

CHAPITRE 2
Le pouvoir guérisseur de la conscience

Page 56 — Quelques familles essentielles d'émotions : le bonheur, la tristesse, la peur, le dégoût et la colère : Ekman P. et Davidson R. J. (1995), *The Nature of Emotion : Fundamental Questions* (New York : Oxford University Press).

Page 61 — Les chercheurs Duncan Godden et Alan Baddeley : Godden D. et Baddeley A. D. (1980), When does context influence recognition memory ? *British Journal of Psychology*, 71, 99-104.

Page 62 — En retrouvant un état de mal-être... qu'on le veuille ou non : Eiche E. (1995), Searching for mood-dependent memory, *Psychological Science*, 6, 67-75.

Page 62 — Risquent fort d'être réactivés même par un coup de cafard passager : Bennett-Goleman, T. (2001), *Emotional Alchemy : How the Mind Can Heal the Heart* (New York : Harmony Books).

Page 68 — Au moment où le mode « faire » s'est mis en marche : Strauman T. J., Higgins E. T. (1987), Automatic Activation of self-discrepancies and emotional syndromes : When cognitive structures influence affect, *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1004-1014.

Page 68 — Alors, on se torture avec de nouvelles questions : [...] « qu'est-ce que j'ai fait pour mériter ça ? » : ces questions sont empruntées à un travail de mesure de la rumination dû à Susan Nolen-Hoeksema. Voir Nolen-Hoeksema S. (2002), *Overthinking : Women Who Think Too Much* (New York : Holt).

Page 69 — Elles croient que cela va les aider à surmonter leur mal-être et leur dépression : Papageorgiou C., Wells A. (2001), Positive beliefs about depressive rumination : Development and preliminary validation of a self-report scale, *Behavior Therapy*, 32, 13-26. Watkins E., Baracaia S. B. (2001), Why do people in dysphoric moods ruminate ? *Personality and Individual Differences*, 30, 723-734.

Page 69 — C'est le contraire qui se produit : l'aptitude à résoudre les problèmes se détériore nettement au cours de la rumination : Lyubormirsky S., Nolen-Hoeksena S. (1995), Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving, *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 176-190.

DEUXIÈME PARTIE
D'INSTANT EN INSTANT

CHAPITRE 3
Cultiver la pleine conscience

Page 89 — Pendant qu'ils traversaient le campus de l'Université Cornell : Simons D., Levin D. T. (1998), Failure to detect changes to people during a real-world interaction, *Psychonomic Bulletin and Review*, 5, 644-649.

Page 91 — On n'est pas entièrement à la vaisselle : voir Thich Nhat Hanh (1975), *Le Miracle de la pleine conscience – Manuel pratique de méditation* (L'Espace bleu, 1996) dont cet exemple est adapté.

Page 92 — La paix ne peut exister que dans l'instant présent [...] Autrement, vous n'aurez que « l'espoir d'être un jour en paix » : Thich Nhat Hanh (1988), *The Sun My Heart* (Berkeley : Parallax Press), p. 125.

Page 95 — De l'intérêt surgit une attention naturelle, dénuée d'efforts : Feldman C. (2001), *The Buddhist Path to Simplicity : Spiritual Practice for Everyday Life* (Londres : Harper & Collins), p. 173.

Page 96 — La pleine conscience à ses activités réduit l'effort et facilite le travail : voir Rosenberg L. avec Guy D. (1998), *Breath by Breath : The Liberating Practice of Insight Meditation* (Boston : Shambala), p. 165.

CHAPITRE 4
Le souffle

Page 104 — On ne peut pas forcer son esprit. Et si on essaie, on sera déçu du résultat : cette histoire est relatée par Ngakpa Chögyam (1988) dans *Journey to Vastness : A Handbook of Tibetan Meditation Techniques* (Longmead Shaftsbury, Dorset, UK : Element Books), p. 28-32.

Page 104 — Efforcez-vous de ne pas penser à un ours blanc : voir Wegner D. M. (1989), *White Bears and Other Unwanted Thoughts : Suppression, Obsession, and the Psychology of Mental Control* (New York : Guilford Press).

Page 104 — Plus on essaie de supprimer certaines pensées, plus elles résistent : Wegner D. M. (2002), *The Illusion of Conscious Will* (Cambridge MA : MIT Press).

Page 105 — On a tendance à déployer beaucoup d'efforts pour empêcher le retour de ces pensées négatives : Wenzlaff R. M., Bates D. E. (1998), Unmasking a cognitive vulnerability to depression : How lapses in mental control reveal depressive thinking, *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1559-1571.

Page 105 — Ceux qui s'efforcent de chasser les pensées négatives de leur esprit finissent plus déprimés que ceux qui l'ont pas fait : Rude S. S., Wenzlaff R. M., Gibbs B., Vane J., Whitney T. (2002), Negative processing biases predict subsequent depressive symptoms, *Cognition and Emotion*, 16, 423-440.

Page 106 — En inhibant les réseaux correspondant à d'autres sollicitations d'attention, sans que la force soit nécessaire : Laberge D. (1995), Computal and anatomical models of selective attention in object identification, in *The Cognitive Neuroscience*, M. S. Ganizza (éd.) (Cambridge MA : MIT Press), p. 649-663. Duncan J. (2004), Selective attention in distributed brain systems, in *Cognitive Neuroscience of Attention*, M. I. Posner (éd.) (New York : Guilford Press), p. 105-113. Posner M. I., Rothbart M. K. (1991), Attentional mechanisms and conscious experience, in *The Neuropsychology of Consciousness* (Londres : Academic Press), p. 96.

TROISIÈME PARTIE
VERS LE MIEUX-ÊTRE

CHAPITRE 6
Retrouver le contact avec ses émotions

Page 155 — Le psychologue Steve Hayes et ses collègues : Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Folette, V. M., Strosahl, K. (1996), Experiential avoidance and behavioral disorders : A functional dimensional approach to diagnosis and treatment, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152-1168.

Page 158 — Nous devons trouver un moyen efficace d'entrer en contact avec nos sensations corporelles : voir Gendlin, E. (1981), *Focusing* (New York : Bantam Books). Damasio, A. R. (1995), *L'Erreur de Descartes : la raison des émotions* (Paris : Odile Jacob).

Page 161 — Ce type de labyrinthe pour réaliser une expérience étonnante avec des étudiants : Friedman F. R., Foster J. (2001), The effect of promotion and prevention cues on creativity, *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 1001-1013.

Page 168 — Il n'y a rien de plus à faire : voir Goldstein, J. (1994), *Insight Meditation* (Boston : Shambala).

Page 178 — Le champ radieux : Thomas R. S. (1995), *Collected Poems 1945-1990* (Londres : Phoenix).

CHAPITRE 7
Apprivoiser ses émotions

Page 194 — Histoire d'Amanda : Segal, M. V., Williams, J. M. G., Teasdale, J. D. (2002), *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression : A New Approach to Preventing Relapse* (New York : Guilford Press), p. 231.

Page 202 — « L'auberge » : *The Essential Rumi* (trad. Barks, C., Moyne, J. (San Francisco : Harper).

CHAPITRE 8
Voir que les pensées sont des créations de l'esprit

Page 209 — Monde… accessible à ceux qui veulent bien l'explorer : voir Beck, A. T. (1976), *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders* (New York : International University Press).

Page 217 — **On se retrouve souvent dans un environnement mental différent du paysage de départ** : Goldstein, J. (1993), *Insight Meditation* (Boston : Shambala), p. 59-60.

Page 225 — **La clé, pour se libérer de la peur** : Brach, T. (2003), *Radical Acceptance* (New York : Bantam Books), p. 188.

CHAPITRE 9

La pleine conscience dans la vie quotidienne

Page 231 — ***Penser* à le faire, voilà le vrai défi** : Feldman, C. (2001), *The Buddhist path to Simplicity : Spiritual Practice for Everyday Life* (Londres : Harper & Collins).

Page 257 — **Le simple retour à l'une de ces activités peut avoir des effets insoupçonnés** : il existe des stratégies très efficaces contre la dépression qui sont uniquement fondées sur l'implication dans des activités. Martell, C. R., Addis, M. E., Jacobson, N. S. (2001), *Depression in Context : Strategies for Guided Action* (New York : Norton).

QUATRIÈME PARTIE

RECONQUÉRIR SA VIE

CHAPITRE 10

Pleinement vivant

Page 265 — **C'est la sensation d'être vivant…** : Campbell, J., avec la collaboration de Moyers, B., *Puissance du mythe* (Paris : J'ai lu).

Page 265 — **Arnold Lobel raconte une journée de la vie de Crapaud** : Lobel, A. (1972), *Frog and Toad Together* (Londres : Harper & Collins), p. 4-17.

Page 266 — **Dans son livre *Full Catastrophe Living*** : Kabat-Zinn, J. (2009), *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience* (Bruxelles : De Boeck).

Page 277 — **Thich Nhat Hanh** : Thich Nhat Hanh (1991), *The Sun my Heart* (Londres : Rider), p. 18, 23.

Page 278 — **Cinq étapes pour pratiquer la pleine conscience pendant la journée** : Rosenberg, l. (1998), *Breath by Breath* (Boston : Shambala), p. 168-170.

Page 279 — **La pleine conscience au quotidien** : adapté de Madeline Klyne, Instructeur, Clinique de réduction du stress, Centre médical de l'Université du Massachusetts.

Page 283 — L'amour après l'amour : Walcott, D. (1986), *Collected Poems 1948-1984* (New York : Farrar, Strauss & Giroux).

CHAPITRE 11
Faire la synthèse

Page 297 — Semainier des événements agréables, emprunté (et modifié) à Jon Kabat-Zinn, in *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience* (Bruxelles : De Boeck, 2009).

Page 300 — Semainier des événements désagréables, emprunté (et modifié) à Jon Kabat-Zinn, in *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience* (Bruxelles : De Boeck, 2009).

Index

A-B-C, modèle des émotions : 43-44
Acceptation
- fixation sur un but et : 93
- franchise, ouverture et : 200
- pleine conscience et : 94-96

Action, trois minutes d'espace de respiration et : 255-259
Activités routinières : 96-99
Antidépresseurs : 22-23
Anxiété, angoisse : 19, 40
Apathie : 19
Approche
- expérience de la souris dans le labyrinthe et : 161-162
- franchise, ouverture et : 200
- pleine conscience et : 94
- travail des limites et : 186-191

« Arranger » ce qui ne va pas
- trois minutes d'espace de respiration et : 244-251

Attentes pendant les méditations : 115-117, 147
- scanner du corps et : 143-145

Attention
- activités routinières et : 96-99
- approche plutôt qu'évitement et : 94-96
- centrage de l' : 79-84
- fixation sur un but et : 93-94
- pleine conscience au quotidien et : 279-280
- scanner du corps et : 138-148
- sensations déplaisantes et : 190
- situations difficiles et : 195-200
- stabilisation de l'esprit et : 105-107
- trois minutes d'espace de respiration et : 251-254
- yoga en pleine conscience et : 163-166

Attitude défensive, aversion et : 60
Autocritique
- conscience et : 217-223

Aversion : 59-60
- franchise, ouverture et : 200-205
- pratique de la pleine conscience et : 292, 294
- trois minutes d'espace de respiration et : 244

« Baromètre physique » : 178-180
- instructions : 179

Buts
- exercices de respiration et : 116-117, 244-245
- expérience de la souris dans le labyrinthe : 161-162
- listes de choses à faire et : 265-269

- mode « faire » et : 66-67
- pleine conscience et : 91-95, 116-117, 281

Calme, pleine conscience de la respiration et : 111
Cécité au changement : 89-90
Centrage de l'attention
- approche plutôt qu'évitement : 94-96
- pleine conscience au quotidien et : 279-280
- scanner du corps et : 138-149
- stabilisation de l'esprit et : 107

Chagrin : 57
Choix
- après un espace de respiration : 248-262
- réactions aux émotions et : 60

Compassion pour soi-même : 22
Comportement, comme composante de la dépression : 40, 50-54, 130-131, 209
Conscience : 80-84, 99-100, 126-127, 268
- compassionnelle : 24
- débrancher le pilote automatique et : 87-89
- du corps, faire confiance à la : 184-186
- espace de respiration et : 236-240
- et émotions : 56-60
- et sensations déplaisantes : 184-186
- exemple : 269-283
- expérimentation directe et : 132-137
- fixation sur un but et : 92-94
- franchise, ouverture et : 200-205
- humeurs, mémoire et : 61-64
- pensées et : 211-217
- pleine conscience et : 27, 71-75, 215-216
- sans objet : 227-230

Contexte, mémoire et : 61-64
Contrariétés, réaction aux : 35-36
Contrôle, pleine conscience de la respiration et : 120
Corps comme ressource, effets de la dépression : 47-50
Corps en tant que ressource : 25-26
Culture bouddhiste, histoire de la pleine conscience et : 23

Déception : 19
Défaites, réaction aux : 35-36
Dépression : 39-54
- comportement et : 50-54
- début : 35-40
- développement : 39-40
- effets sur le corps : 47-50
- émotions et : 39, 40-42
- fixation sur un but et : 94-95
- pensées et : 42-47
- pensées négatives et : 219-223
- statistiques sur : 35-39

Désespoir : 19, 40
Déterminants de la dépression : 47, 53
Dévalorisation de soi : 67-69
Dévaluation de soi : 41
Diagnostic de la dépression aigue : 41
Distraction pendant les méditations
- méditation assise et : 170-171
- pleine conscience de la respiration et : 113-115
- scanner du corps et : 145-147

Dysthymie : 31-35

Écouter en pleine conscience : 215-216, 294
Émotions : 40-42, 129-132
– apprivoiser les : 181-183, 224-227
– conscience des : 56, 60, 178-180
– conscience sans objet et : 227-230
– espace de respiration et : 236-240, 251-254, 269
– fixation sur un but et : 93-94
– franchise, ouverture et : 200-205
– mode « être » et : 71-73
– pensées et : 42-47, 211
– pourquoi on s'en dissocie : 155-158
– résolution des problèmes émotionnels : 65-71
– se brancher sur ses : 158-161
– transformer ses : 193-200
– travail des limites et : 193
Entonnoir de l'épuisement : 51-52
Espace de respiration : 232-236, 259-262
– conscience et reconnaissance : 236-240
– exemples : 274-276, 279
– instructions : 234-235
– pratique : 292, 296
– que faire après ? : 248-262
– utiliser l' : 241-248
États dépressifs, exemples d' : 31-36
« Être », *voir* Mode « être » : 71-73
Événement tragique, réaction à un : 35
Événements agréables et désagréables, semainier : 176, 238, 297-300
Événements, réactions aux : 35-36
Évitement
– aversion et : 60
– « baromètre physique » et : 178-180
– expérience de la souris dans le labyrinthe et : 161-162
– franchise, ouverture et : 200-205
– pleine conscience et : 95
– se dissocier des émotions et : 155-156, 176-177
– travail des limites et : 186-193
Évitement expérientiel : 155-156
– se dissocier des émotions et : 176
Exercices d'étirement, travail des limites pendant les : 186-193
Exercices de respiration : 172-174
– pleine conscience du corps et de la respiration : 169-176
– pratique : 291
– sensations déplaisantes et : 190
– souffle : 107-121
– transformer les émotions et : 193-200
– trois minutes d'espace de respiration et : 232-236, 292
Exercices en pleine conscience : 22, 23
– conscience sans objet : 86, 227-228
– exercice de dégustation du raisin sec : 81-84
– marcher en pleine conscience : 121-126
– pleine conscience au quotidien : 279-280
– pleine conscience de la respiration et du corps : 169-176, 294

– pleine conscience des mains : 134-137
– pleine conscience des sons et des pensées : 215-216
– pleine conscience et : 227-228
– pratiquer des : 285-299
– respiration : 107-121, 291, 292-294
– réveil en pleine conscience : 148-149
– scanner du corps : 138-149, 290-291
– stabilisation de l'esprit et : 101-107
– transformer les émotions et : 193-196
– travail des limites et : 186-193
– trois minutes d'espace de respiration : 232-236, 241-248
– yoga en pleine conscience : 163-168, 291
Exercices en pleine conscience, respirer « avec » : 173-174
Expérience sensorielle : 129-132
Expériences corporelles
– apprendre des : 136-137
– dégustation du raisin sec et : 81
– pleine conscience et : 89-92, 117
– scanner du corps et : 138-149
– sensations physiques et : 132-137
Expériences corporelles directes
– apprendre des : 136-137
– dégustation du raisin sec : 81-84
– mode « être » et : 71
– pleine conscience et : 89-92, 116-117
– scanner du corps et : 138-149
– sensations corporelles et : 132-137
Expérimentation directe
– apprendre de l' : 136-137
– exercice de respiration et : 116-117
– pleine conscience et : 89-92, 116-117
– scanner du corps et : 138-149
– sensations corporelles et : 132-137

Franchise : 200-205
Fréquence de la dépression, statistiques : 36-39
Frustration, pleine conscience de la respiration et : 116

Habitudes alimentaires
– débrancher le pilote automatique et : 87-88
– dégustation du raisin sec et : 81-84
– effets de la dépression sur les : 47
Habitudes, approche plutôt qu'évitement et : 204
Humeurs
– mémoire et : 61-64
– pensées et : 38, 47
Humiliation, réactions à : 35-36

Inconfort physique
– apprivoiser l' : 184-186
– espace de respiration et : 237-240
– travail des limites et : 186-193
– trois minutes d'espace de respiration et : 251-254
– yoga en pleine conscience et : 167-168

Inconscient : 209
Inquiétudes concernant l'avenir
– exemple : 269-273
– liste des choses à faire et : 265-269
– pleine conscience et : 25
Inquiétudes relatives aux états émotionnels : 24-25
Insatisfaction : 57
Instant critique : 64
– trois minutes d'espace de respiration et : 247-248
Instant présent
– pleine conscience de la respiration et : 121
– stabiliser l'esprit et : 101-107
– vivre dans l' : 73, 80, 84-86
Interprétation des événements
– émotions et : 42-44
– pensées et : 207-210
– pleine conscience et : 86-87
Intuitions
– mode « être » et : 71
– se dissocier des émotions et : 156-158
Irritabilité : 40, 115

Joie, absence de : 19
Jugements
– exercice de respiration et : 116-117, 233
– fixation sur un but et : 93-94
– pleine conscience et : 86-87, 117
Listes de choses à faire : 265-269

Mal-être chronique : 20
Marcher en pleine conscience : 121-126
– instructions : 123-125
Méditation assise : 170-176
– instructions : 170-171
– pratique : 291
– travail des limites pendant la : 189-191
Mémoire
– contacter ses sensations physiques et : 158-161
– humeur et : 61-64
Mode « être »
– débrancher le pilote automatique et : 89
– expérimentation directe et : 133
– fixation sur un but et : 92-94
– liste des choses à faire et : 267-269
– pleine conscience des activités routinières et : 96-99
– trois minutes d'espace de respiration et : 245
Mode « faire » : 65-71
– débrancher le pilote automatique et : 88-89
– expérimentation directe et : 91-92, 133
– liste des choses à faire et : 265-269
– mode « être » et : 71
– pleine conscience et : 47, 96-99, 115-117, 287
– pratique de la respiration et : 115, 233, 245-247
Motivation
– expérience de la souris dans le labyrinthe : 161-162
– liste de choses à faire et : 265-269

Nature « sans jugement » de la pleine conscience : 74

Nature expérientielle de la pleine conscience : 73
Nature intentionnelle de la pleine conscience : 73, 80
– expérience de la souris dans le labyrinthe et : 161-162
– fixation sur un but et : 93-94
– stabilisation de l'esprit et : 105-107
Nommer les schémas de pensées négatives : 218-219

Ouverture : 200-205
Ouverture d'esprit : 22

Paix : 92
Patience : 22
Pensée critique : 65-71
Pensées : 42-47, 130-132, 211-217
– apprivoiser les : 224-227
– conscience et : 217-223
– conscience sans objet et : 227-230
– entendre les : 212-214
– exercices de respiration et : 113-120, 238-240, 254-255
– humeurs et : 38, 42
– interprétation des : 207-210
– mode « être » et : 71-73
– pleine conscience et : 86-87, 113-115, 120, 294
– préoccupantes : 24-25
– scanner du corps et : 142-143
– sensations corporelles et : 48-50
– stabilisation de l'esprit et : 101-107
Pensées automatiques : 44
– apprivoiser les : 224-227
– dépression et : 219
– liste de : 46, 220-221, 223
Pensées négatives : 43-47
– apprivoiser les : 224-227
– conscience et : 217-223
– dépression et : 217-223
– liste de : 46, 220-221
Persévérance : 22
Perte de poids consécutive à la dépression : 47
Perte, réactions à une : 35-36, 57
Peur : 40
Pilote automatique, pleine conscience et : 87-89
Pleine conscience : 23, 71-75, 79, 231-236, 268
– approche plutôt qu'évitement : 94-96, 161-162
– au quotidien, exemples de : 269-283
– au quotidien, instructions : 279-280
– conscience et : 71-75, 99-100, 126-127
– conscience sans objet et : 228-230
– de la respiration : 107-121
– de la respiration et du corps : 169-176
– de la respiration et du corps, instructions : 170-171
– de la respiration, exercice : 291
– débrancher le pilote automatique et : 87-89
– des activités routinières : 96-99
– des mains : 134-137
– des sons et des pensées : 215-216
– des sons et des pensées, exercice : 294
– exemples : 269-283

– expérience de la souris dans le labyrinthe : 161-162
– expérimentation directe et : 89-92, 133-137, 205
– franchise, ouverture et : 200-205
– marcher en pleine conscience : 121-126
– pensées et : 87, 211-217
– pour en savoir plus : 301-302
– pratiquer la : 285-299
– stabilisation de l'esprit et : 101-107
– vivre l'instant présent et : 84-86
Pratique de la pleine conscience : 285-289
– programme : 290-299
Prévenir le retour des épisodes dépressifs : 23, 53
Priorités, humeur, mémoire et : 63

Raisin sec : 81-84
– centrer son attention : 95
– débrancher le pilote automatique : 87-88
– exemple : 273
– vivre l'instant présent : 84-85
« Rater » sa méditation : 147-148
Réactions aux états émotionnels : 24-25
– aversion : 59-60
– « baromètre physique » et : 179-180
– conscience et : 57-60
– contacter les sensations et émotions physiques : 158-161
– début de dépression et : 35-36
– dommages causés par les : 20
– exemples : 57-58, 153-154
– pensées et : 41
– pourquoi on s'en dissocie : 155-158
– trois minutes d'espace de respiration et : 233-236
Rechute
– antidépresseurs et : 21-22
– causes : 23-24, 53
– statistiques : 36-39
Reconnaissance, espace de respiration et : 236-240
Réduction du stress par la pleine conscience : 24, 232-236
Regrets, pleine conscience et : 25
Relaxation, scanner du corps et : 138-145
Reproches, sentiments et : 41
Résolution de problème
– cécité au changement et : 90
– dommages causés par les tentatives de : 19, 20, 22, 65-71
– exemple : 269-273
– trois minutes d'espace de respiration et : 244-246, 250-251
Respiration
– calme et : 111
– centrer l'attention et : 121
– exercice de : 107-121
– instructions : 107-111
– lâcher prise et : 120
– pratique : 291-292, 294
– quand une découverte se change en attente : 115
– vagabondages de l'esprit et : 118
Respirer « avec » : 173
– trois minutes d'espace de respiration et : 252-254
Ressassement : 68
Ressources intérieures
– pleine conscience et : 25-26

Réveil en pleine conscience : 148-149
Réveil matinal
– pleine conscience au quotidien et : 279-280
– scanner du corps et : 148-149
Rêverie
– pleine conscience des activités routinières et : 98
Rumination : 68-69
– alternative à la : 71
– débrancher le pilote automatique et : 89
– exercices de respiration et : 112, 248
– fixation sur un but et : 94
– pleine conscience et : 73, 80, 87, 112
– sensations déplaisantes et : 185

S'occuper de soi, trois minutes d'espace de respiration et : 254-259
Scanner du corps
– comme méditation : 138-148
– comme méditation, instructions du : 139-141
Sensations déplaisantes
– apprivoiser les : 184-186
– espace de respiration et : 238-240, 251-254
– exercices en pleine conscience et : 292, 295
– travail des limites et : 186
Sensations pénibles, yoga en pleine conscience et : 166-168
Sensations physiques : 40, 47-50, 129-132
– apprendre des : 136-137
– conscience des : 178-180
– entrer en contact avec : 158-161
– espace de respiration et : 239-240
– espace respiration et : 236
– exemple : 269-283
– expérimentation directe et : 132-137
– franchise, ouverture et : 200-205
– pensées et : 211
– pleine conscience au quotidien et : 279-280
– pleine conscience de la respiration et du corps : 170-176
– scanner du corps et : 138-149
– se dissocier des émotions et des : 155-156
– transformer les émotions et les : 193-200
– travail des limites et : 186-193
– trois minutes d'espace de respiration et : 244-246, 251-254
Situations de la vie professionnelle, exemples : 273-283
Situations difficiles
– franchise, ouverture et : 200-205
– transformer ses émotions et : 193-200
Solitude
– sensation de : 67-68
Sommeil
– effets de la dépression sur le : 47
– pleine conscience au quotidien et : 280
– réveil en pleine conscience et : 148-149
Somnolence, scanner du corps et : 138-143

Soumission, aversion et : 60
Spirale descendante : 19-21
Stabiliser l'esprit : 101-107

Tâches intellectuelles, exemples : 273-283
Thérapie cognitive : 23-24
– fondée sur la pleine conscience, programme de : 21, 232-236, 267-269
Tristesse : 57
Trois minutes d'espace de respiration : 232-236, 259-262
Trois minutes d'espace respiration
– conscience, reconnaissance : 238-240
– exemple : 274-276
– instructions : 234-235
– pratique : 292, 294, 296
– que faire après ? : 248-262
– utilisation des : 241-248

Voix intérieure, sentiments et : 43-44

Yoga en pleine conscience : 163-168
– exemple : 274
– instructions : 164
– pratique : 166, 291-292
– travail des limites et : 186-193

Les auteurs

Le docteur Mark Williams est professeur de psychologie clinique et chercheur à l'Université d'Oxford, en Angleterre. De 1983 à 1991, il a été membre d'une équipe de recherche au Medical Research Council's Cognition and Brain Sciences Unit de Cambridge, puis il a enseigné la psychologie clinique à l'Université de Wales, à Bangor, où il a fondé l'Institute of Medical and Social Care Research (IMSCaR) et le Center for Mindfulness Research and Practice. Le docteur Williams est l'auteur de *The Psychological Treatment of Depression* et de *Cry of Pain : Understanding Suicide ans Self-Harm*, et coauteur de *Cognitive Psychology ans Emotional Disorders* et de *La Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression.* Ses travaux de recherche en psychologie clinique et expérimentale concernent essentiellement la compréhension des processus psychologiques qui sous-tendent la dépression et les conduites suicidaires, et le développement de nouveaux traitements psychologiques.

Le docteur John Teasdale a occupé différents postes de recherche financés par le Medical Research Council, d'abord au département de psychiatrie de l'Université d'Oxford, puis dans l'unité des sciences de la cognition et du cerveau à Cambridge, en Angleterre. Il a aussi été professeur associé à l'institut de psychiatrie de l'Université de Londres. Il est coauteur de *Affect, Cognition and Change* et de *La Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression.* Le docteur

Teasdale a centré ses travaux de recherche sur les processus psychologiques fondamentaux et sur l'application de leur compréhension à la mise au point de thérapies pour les troubles émotionnels. Pendant de nombreuses années, ses recherches ont porté sur l'étude des approches cognitives de la compréhension et du traitement de la dépression aiguë. C'est l'un des pionniers de la recherche en thérapie cognitive en Grande-Bretagne. Plus récemment, les découvertes de ses premières recherches ont été appliquées à l'élaboration et à l'évaluation de la thérapie cognitive fondée sur la pleine conscience. Aujourd'hui retraité, le docteur Teasdale continue à s'intéresser à la pratique, à l'étude et à l'enseignement de la méditation et de l'entraînement à la pleine conscience.

Le docteur Zindel Segal est titulaire de la Morgan Firestone Chair in Psychotherapy à l'Université de Toronto, université où il est également directeur de l'« unité de thérapie cognitive du comportement » au « centre pour l'addiction et la santé mentale », et professeur aux départements de psychiatrie et de psychothérapie. Le docteur Segal est coauteur de *Interpersonal Process in Cognitive Therapy*, *Cognitive Vulnerability to Depression* et de *La Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression*. Ses recherches ont contribué à définir les marqueurs psychologiques de vulnérabilité au retour des désordres affectifs. Il continue à défendre la pertinence des soins cliniques fondés sur la pleine conscience en psychiatrie.

Le docteur Jon Kabat-Zinn est un scientifique, un écrivain et un professeur de méditation. Il est professeur émérite de médecine à l'école de médecine de l'Université du Massachusetts, où il a fondé et dirigé le « centre pour la pleine conscience en médecine, dans les services médicaux et la société » (1995), ainsi que la « clinique de réduction du stress » mondialement connue. Il est l'auteur de *Au cœur de la tourmente,*

la pleine conscience, Où tu vas, tu es. Apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes et *L'Éveil des sens. Vivre l'instant présent grâce à la pleine conscience*, et coauteur avec son épouse de *Everyday Blessings : The Inner Work of Mindful Parenting*. Les travaux du docteur Kabat-Zinn ont contribué à développer l'utilisation de la pleine conscience tant dans le domaine de la médecine et de la psychologie que dans des institutions officielles telles que des écoles et des prisons, des sociétés commerciales et des équipes de sportifs professionnels. Il est président fondateur du « consortium des centres de santé universitaires pour la médecine intégrative » et vice-président du conseil de l'« institut pour l'esprit et la vie », groupe qui organise des dialogues entre le Dalaï Lama et des scientifiques occidentaux pour promouvoir une meilleure compréhension des différentes manières de connaître et de sonder la nature de l'esprit, des émotions et du réel.

Remerciements

Ce livre n'aurait pu exister sans l'aide et le soutien considérables de nombreuses personnes à qui nous sommes infiniment reconnaissants. Nous exprimons toute notre gratitude à ceux et celles qui ont lu et relu les nombreuses versions du livre et qui nous ont aidés à clarifier nos idées et à préciser la manière de les exprimer : Jackie Teasdale, Trish Bartley, Ferris Urbanowski, Melanie Fennel, Phyllis Williams et Lisa Morrison. Nous saluons aussi le grand professionnalisme et le talent de ceux qui, chez Guilford Press, ont contribué à la production du livre, et notamment Barbara Watkins, Chris Benton, Kitty Moore, Anna Bracket et Seymour Weingarten, ainsi que ceux qui ont contribué à la production du CD, en particulier Dave Doherty du Soundscape Studio, et Phyllis Williams. Nous remercions également pour leur aide et leur soutien nos bailleurs de fonds : le Welcome Trust, le U.K. Medical Research Council, le Center for Addiction and Mental Health (division Clarke) et le National Institute of Mental Health.

Nous sommes heureux de remercier tous nos collègues qui ont soutenu et guidé de leur savoir et de leur sagesse le développement de notre enseignement de la pleine conscience, en particulier Christina Feldman, Ferris Urbanowski et Antonia Sumbundu.

Nous avons tous une dette énorme envers notre famille, nos épouses surtout, Phyllis, Jackie, Lisa et Myra pour leur amour et leur soutien inconditionnels à travers tous les aléas de notre entreprise commune.

Nous tenons aussi à remercier les participants à nos stages, dont le courage, la patience et les témoignages ont permis que leur expérience profite à d'autres à travers ce livre.

Enfin, nous sommes heureux de pouvoir dire que notre travail en commun sur le livre et le CD a été pour chacun de nous un véritable plaisir. Que ce soit en nous rencontrant, en lisant les travaux des autres, ou en mesurant l'étendue de leur sagesse, nous avons découvert et apprécié jour après jour une profonde résonance commune et le plaisir d'une aventure partagée.

Les éditeurs et/ou auteurs suivants nous ont généreusement autorisés à reproduire leurs publications ou travaux originaux :

The American Psychiatric Association, pour leurs critères de diagnostic de la dépression aiguë cités dans *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 4e édition, Washington, D.C. : American Psychiatric Association, 2000.

Philip C. Kendall et Steven D. Hollon pour les « Pensées automatiques des personnes en phase dépressive », in « Cognitive Self-Statement in Depression : Development of an Automatic Thought Questionnaire », publié dans *Cognitive Therapy and Research*, 4, 1980, p. 383-395.

Marie Åsberg, pour « l'entonnoir de l'épuisement » (non encore publié).

J. M. Dent and Sons, du groupe Orion Publishing, pour « The Bright Field » de R. S. Thomas, in *Collected Poems 1945-1990*, Londres : Phoenix, 1995.

Threshold Productions et Coleman Barks (traducteur) pour « La maison d'hôte », in *The Essential Rumi*, San Francisco : Harper, 1997.

Farrar, Strauss et Giroux, pour « Love after Love » de Derek Walcott, in *Collected Poems 1948-1984*, New York : Farrar, Strauss et Giroux, 1986.

Ouvrage proposé par
Christophe André

CET OUVRAGE A ÉTÉ TRANSCODÉ
ET MIS EN PAGES CHEZ NORD COMPO (VILLENEUVE-D'ASCQ)
ET ACHEVÉ D'IMPRIMER SUR ROTO-PAGE
PAR L'IMPRIMERIE FLOCH À MAYENNE
EN SEPTEMBRE 2010

N° d'impression : 77659
N° d'édition : 7381-2458-6
Dépôt légal : septembre 2009

Imprimé en France

Un CD de méditation offert

MÉDITER POUR NE PLUS DÉPRIMER

La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux

Préface de Christophe André

Le livre que vous tenez entre les mains est consacré aux techniques de méditation en pleine conscience.

Associant tradition orientale et thérapie cognitive, ces techniques, scientifiquement validées, ont fait la preuve de leur efficacité. Non seulement elles aident à guérir et à prévenir la maladie dépressive, mais elles permettent, pratiquées régulièrement, de retrouver le goût simple de la vie.

Lisez, pratiquez et jugez par vous-même !

« Ce guide lucide, à la fois rigoureux dans sa démarche scientifique et éclairant dans son approche pratique, offre une planche de salut pour retrouver la liberté intérieure, la joie de vivre et l'ouverture au monde, et pour éviter de sombrer à nouveau dans un gouffre sans lumière. » **Matthieu Ricard.**

« Révolutionnaire... Un guide vraiment utile pour atteindre l'équilibre émotionnel. Je recommande au plus haut point ce livre et le CD qui l'accompagne. » ***Daniel Goleman***, auteur de *L'Intelligence émotionnelle.*

Mark Williams est professeur de psychologie clinique à l'Université d'Oxford en Grande-Bretagne.
John Teasdale, chercheur, travaille au département de psychiatrie de l'Université d'Oxford et à l'unité de neurosciences de l'Université de Cambridge, en Grande-Bretagne.
Zindel Segal, psychothérapeute, dirige l'unité de thérapie cognitivo-comportementale au centre Addiction et Santé mentale de Toronto, au Canada.
Jon Kabat-Zinn est professeur émérite de médecine à l'Université du Massachusetts, aux États-Unis.

9 782738 124586

25 €

729612.3

ISBN 978-2-7381-2458-6

En couverture : © N. V. Studio/ Hippocampe Song.

www.odilejacob.fr